

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN, BARINMA VE BESLENME DURUMLARININ ARAŞTIRILMASI

Kemal FİLİZ

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara/TÜRKİYE

Metin DEMİR

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara/TÜRKİYE

Geliş Tarihi: 19.03.2004

Yayına Kabul Tarihi: 26.11.2004

ÖZET

Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin, öğrenimleri süresince barınma ve beslenme durumlarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Tesadüfi yöntemle seçilen, 3. ve 4. sınıftan 133 erkek 110 bayan toplam 243 kişiye, 25 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan erkeklerin yaş ortalaması $22,84 \pm 2,03$ yıl bulunurken, % 64' ü (n = 84) kiralık evde, % 27' si (n = 36) ailesiyle beraber kaldıkları, % 77,4' ü ailesinin oturduğu evin kendilerine ait olduğu, günlük öğün olarak en çok akşam yemeklerini yedikleri (% 34), 23 cevapsız karşılık 110 kişi ortalama aylık yiyeceğe 126,636,400 TL verdikleri tespit edilmiştir. Bayanların ise yaş ortalaması $21,66 \pm 1,94$ yıl, % 53,6 sı (n = 59) kiralık ev tuttıkları, % 24,4' ü (n = 27) ailesiyle beraber aynı evde kaldıklarını, % 74,5' i ailesinin oturdukları evin kendilerine ait olduğunu belirtirken, günlük öğünde en çok akşam yemeğini yedikleri (% 32,4), 21 kişi cevap vermezken cevap verenlerden 89 kişi, aylık ortalama yiyeceğe 116,404,500 TL harcadıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, erkek ve bayan öğrenciler eğitimin kendine özgü getirdiği şartlar nedeniyle rahat ve sakin ortam için imkanlarını da zorlayarak evde kaldıkları, beslenme yönünden de evi daha ekonomik bulmaları nedeniyle tercih ettikleri ortaya çıkmıştır.

İstatistik olarak, verilerin aritmetik ortalaması, standart sapması ile yüzdeler değeri hesaplanmıştır.

Anahtar kelimeler: Barınma, Beslenme, Öğrenci.

THE INVESTIGATION OF STUDENTS'S ACCOMODATION AND NOURISHMENT SITUATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACADEMY

ABSTRACT

The purpose of this study was to reveal the accommodation and nourishment situation of student attending in to school Physical Education and Sport Academy, at Gazi University . A questionnaire included in 20 questions was applied to randomly choosen 243 students from third and fourth year , 133 in male and 110 females . For the male students, it was found that the average age of the students answering to the questionnaire was $22,85 \pm 2,03$ and % 64 of selves n = 84) have been staying in rental house, % 27 of them (n = 27) have been staying with his/her family and % 77,4 of these families have their own house. It is also found that considering daily meals the students (% 34) usualy prefer dinner ,and that 110 students have spent montly 126,636,400 TL for food while 23 students gave no response to their food expenditure. For the female students, it was found that the average age of the student answering to the questionnaire was $21,66 \pm 1,94$ and % 53,6 of them (n = 59) have been staying in rental house, % 24,4 of them (n = 27) have been staying with his/her family and % 74,5 of these families have their own house. It is also found that considering daily meals the students (% 32,4) usualy prefer dinner ,and that 89 students have spent montly 116,404,500 TL for food while 21 students gave no response to their food expenditure.

In conclusion, it is found that both male and female students have a tendency to stay houses since the students have felt that staying in a house is more comfortable and economical as well.

The calculations of descriptive statistics, standard deviation and percentage values of the data were statistically carried out.

Key Words: Accommodation, Nutrition, Student.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan yaşamının vazgeçilmezleri arasında yer alan, bir yerde oturma, iş görme, günlük yorgunluğu atma ve dinlenme, akşam olduğunda uyuma gibi ihtiyaçları giderecek bir yere, bir eve ihtiyaç vardır. Diğer bir vazgeçilmez ise, insan organizmasının yaşaması, çalışması, hareket etmesi ve neslini sürdürmesi için beslenmesidir (Konopko,1985). Barınma ve beslenme ihtiyacı, insan hayatının her döneminde önemli bir yer tutmuştur. Araştırmalara göre, üniversiteyi kazanarak gelen öğrencilerin karşılaştıkları en önemli sorunun barınma ve beslenme olduğu bulunmuştur (Topses, 2002). Öğrenci ailesinden uzakta, yeni bir ortam ve çevrede farklı kültürel yapı içinde, sorunlarla kendi başına mücadele etmesi ve yaşantısını devam ettirmek zorunda kalmaktadır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunun sınavlarını kazanarak eğitim için başka bir şehire gelen öğrenciler, spor yoluyla kazandığı sosyal ve anonim kültürlenmeyle birlikte, kendine güvenmesi (otonom kişilik), insan ilişkilerine değer vermesi (sosyotropik kişilik) sayesinde, ilk karşılaştığı bu problemlerin üstesinden fazla etkilenmeden çıkabilmektedir (Robins, Block, 1988; Robins, Peselow, 1989; Robins, Luten, 1989; Hammen, 1989;

Ulusoy, Şahin, 1993; Solomon,Haaga, 1993; Robins, 1990; Saracaloğlu,1992). Bundan önce yaşadığı çevre, ailenin ekonomik, sosyal ve kültürel yapısı da etkili olmaktadır (Yamaner, Kartal, 2001; Barut, Yılmaz, 2000).

Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu kazanarak gelen erkek ve bayan öğrencilerin, karşılaştıkları barınma ve beslenme ile ilgili durumlarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 3 ve 4. sınıfında okuyan, tesadüfi yöntemle (random metot) belirlenen, 110' u bayan 133'ü erkek olmak üzere, toplam 243 öğrenci üzerinde yapılmıştır. 25 sorudan oluşan ankette, öğrencilerin demografik bilgilerinin yanında aile, barınma ve beslenme bilgilerini içermektedir. Anket uzman anketörler tarafından öğrencilerle "birebir görüşme yöntemi tekniği" ile yapılmış ve veriler toplanmıştır.

Verilerin istatistik analizinde, aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (Sd) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo:1 Ankete Katılan Öğrencilerin, Fiziksel Özellikleri.

cinsiyet	N	yaş		boy		kilo	
		\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd
bayan	110	21,655	1,942	166,61	6,215	55,627	7,368
erkek	133	22,85	2,03	179,36	7,19	73,609	8,863

Tablo:2 Ankete Katılan Öğrencilerin, Anne ve Babalarıyla ilgili Bilgiler.

ebebeyn	değişkenler	bayan				erkek					
		N	evet		hayır		N	evet		hayır	
			n	%	n	%		n	%	n	%
anne	hayatta mı	110	107	97,2	3	2,8	133	130	97,7	3	2,3
	eğitimi		n	%	n	%		n	%		
	ilkokul		44		40			109		74,4	
	ortaokul		21		19			10		7,5	
	lise		27		24,6			10		7,5	
	y.okul		18		6,4			4		3	
mesleği	n	%	n	%	n	%	n	%			
	ev hanımı	110	82		74,6		133	111		83,7	
	öğretmen		2		1,8			4		3	
	memur		8		7,2			2		1,5	
	işçi		5		4,5			3		2,3	
	öz. şirkette		-		-			1		0,7	
	ken. İş.yer		-		-			-		-	
	emekli		13		11,9			12		9	
Baba	hayatta mı	110	101		9		133	119		14	
	eğitimi		n	%	n	%		n	%		
	ilkokul		26		25,7			45		38	
	ortaokul		20		19,8			20		17	
	Lise		34		33,7			32		27	
	y. okul		21		20,8			22		18	
	mesleği		n	%	n	%		n	%	n	%
	Öğretmen		11		10,9			6		5	
	memur		11		10,9			27		22,7	
	İşçi		7		6,9			15		12,6	
	öz. şirkette		3		2,9			7		5,8	
	serbest		13		12,9			23		18,9	
	çalışmıyor		5		4,9			7		6	
	emekli		51		50,6			35		29	
oturdıkları ev kendilerinin mi			evet n= 82, % 74,5		hayır n=28, %25,5		evet n=103%79,2		hayır n=30%20,8		
ailen nerede ikamet ediyor			n		%		n		%		
kırsal			10		9		17		12,7		
kent			39		35,4		59		44,3		
metropol			61		55,6		57		43		

Tablo 3: Ankete Katılan Öğrencilerin, Barınma ile İlgili Bilgileri.

değişkenler	Bayan					Erkek				
	N	evet		hayır		N	evet		hayır	
		n	%	n	%		n	%	n	%
evli misiniz		6	5,4	104	94,5		12	9,2	121	90,8
aileniz Ankara damı oturuyor	110	72	65,4	38	34,6	133	103	77,5	30	22,5
nerede kalıyor sunuz		n		%			n		%	
yurtta		20		18,2			7		5,1	
evde		59		53,7			84		63,1	
akraba yanında		4		3,6			6		4,5	
ailemle birlikte		27		21,5			36		27,3	

Tablo 4: Ankete Katılan Öğrencilerin, Beslenme ile İlgili Bilgileri.

değişkenler	Bayan								Erkek							
	1	%	2	%	3	%	4	%	1	%	2	%	3	%	4	%
günde kaç öğün yiy.	9	8,1	32	34,2	42	38,1	21	19,3	7	5,3	40	30	56	42	21	16
en çok yenilen öğün	S	%	Ö	%	A	%	D	%	S	%	Ö	%	A	%	D	%
	86	30,3	75	26,5	92	32,5	31	10,7	100	30,9	79	24,5	110	34	28	8,7
öğlen yem düzenli yermisiniz	evet		hayır		cevapsız		evet		hayır		cevapsız					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
	41	37,3	69	62,7	-	-	65	48,8	68	51,2	-	-				
öğlen yem. üni. yiyor.	19	17,3	91	82,7	-	-	40	30,7	93	69,3	-	-				
yemekleri beğeniyor.	21	19	34	31	55	50	30	22,6	66	50	37	27,4				
alınan ücret sizce paha.	38	34,5	29	26,3	43	39,2	57	42,9	40	30	36	27,1				
bir kulüpte spor yapı.	32	29	78	71	-	-	62	46,7	69	51,9	2	1,4				
yemek yar. bulunuyor.	5	4,5	27	24,6	78	70,9	21	15,8	34	25,5	71	58,7				
günlük cal. alm. bili.	29	26,4	78	70,9	3	2,7	45	34	88	66	-	-				
aylık yiye. ne kad. har	N = 89, \bar{X} = 116,4 ± 81,749 Milyon cevapsız = 21								N = 110, \bar{X} = 126,6 ± 76,895 Milyon cevapsız = 23							
kurum mu sulu. sev.	kuru		sulu		farketmez		kuru		sulu		farketmez					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
	42	38,1	68	61,9	-	-	23	17,3	80	60,1	30	22,6				
burada yör. yem. bula.	40	36,4	70	63,6	-	-	65	49	67	50,3	1	0,7				

Ankete katılan bayanların (N = 110), yaş $\bar{X} = 21,66 \pm 1,942$ yıl; boy $\bar{X} = 166,61 \pm 6,215$ cm, kilo $\bar{X} = 55,655 \pm 7,368$ kg, erkeklerin (N = 133) yaş $\bar{X} = 22,85 \pm 2,03$ yıl, boy $\bar{X} = 179,36 \pm 7,19$ cm, kilo $\bar{X} = 73,609 \pm 8,863$ kg, olarak bulunmuştur. (Tablo.1)

Anne ve babalarıyla ilgili bilgilerde, bayanların % 97,2'sinin annesi hayatta, % 40'ı ilkokul, % 19'u ortaokul, % 24,6'sı lise, % 16,4'ü yüksekokul, % 74,6'sı ev hanımı, % 1,8'i öğretmen, % 7,2' si memur, % 4,5'i işçi, % 11,9'u ise emeklidir. Erkek öğrencilerin annelerinin % 97,7'sinin hayatta, % 74,4'nün ilkokul, % 7,5'nin ortaokul, % 7,5'nin lise, % 3'nün ise yüksekokul mezunu bulunurken, % 83,7'sinin ev hanımı, % 3'ü öğretmen, % 1,5'i memur, % 2,3'ü işçi, % 0,7'si özel şirkette çalışırken, % 9'u emeklidir. (Tablo.2)

Bayanların babalarının % 91,8'i yaşarken, % 25,7'si ilkokul, % 19,8'i ortaokul, % 33,7'si lise, % 20,8'i yüksekokul mezunu bulunurken, % 10,9'u öğretmen, % 19,9'u memur, % 6,9'u işçi, % 2,9'u özel şirkette, % 12,9'u serbest meslekte, % 4,9'u çalışmazken, % 50,6'sı emeklidir. Erkeklerin babalarının % 90'ı yaşarken, % 38'i ilkokul, % 17'si ortaokul, % 27'si lise, % 18'i yüksekokul mezunu oldukları bulunurken, mesleki olarak ise % 5'nin öğretmen, % 22,7'sinin memur, % 12,6'sinin işçi, % 18,9 serbest meslekte, % 6'sının çalışmadığı, % 29'nun emekli olduğu bulunmuştur. (Tablo.2)

Ailelerin oturdukları evin, bayanlarda % 74,5'i kendilerinin olduğunu, %25,5'nin kirada oturdukları, erkeklerde % 77,4'nün ev kendilerine ait olduğunu % 22,6'sı kirada oturduklarını belirtmişlerdir. Bayan öğrencilerin ailelerinin % 9'u kırsal,

%35,4'ü kentte, %55,6'sı metropolde, erkeklerin ailelerinin % 12,7'si kırsal kesimde, % 44,3'ü kentlerde, % 43'ü büyük şehirlerde (metropol) oturmaktadırlar. (Tablo.2) Ankete katılan öğrencilerin, barınma ile ilgili bilgileri şöyledir. Bayanların % 5,4'ü evliyim derken, % 94,6'sı evli olmadıklarını, erkeklerin % 9,2'si evli, % 90,8'i bekar olduklarını belirtmişlerdir. Bayanların % 65,4'nün ailesi, okudukları yer olan Ankara'da yaşarken % 34,6'sının başka illerde oturdukları, erkeklerin %77,1'nin ailesi Ankara'da, % 22,5'nin ise başka illerde oturmaktadırlar.

Bayanların % 18,2'si yurtlarda, % 53,7'si evde, % 3,6'sı akraba yanında, % 21,5'i ailesiyle birlikte kaldıkları, erkeklerin % 5,1'i yurtta, % 63,1'i evde, % 4,5'i akraba yanında % 27,3'ü de ailesiyle birlikte kalmaktadırlar. (Tablo.3)

Ankete katılan yüksekokul öğrencilerin beslenme ile ilgili sorulara verdikleri cevaplarda ise, bayanların % 8,1'i bir öğün yediklerini belirtirken, % 34,2'si iki öğün, % 38,1'i üç öğün, % 19,3'ü dört öğün yedikleri, erkeklerin % 5,3'ü bir öğün, % 30'u iki, % 42'si üç, % 16'sı dört öğün yediklerini bildirmişlerdir. Bayanlarda en çok yenilen öğün % 32,5'le akşam öğünü ilk sırada, % 30,3'le sabah öğünü ile ikinci, % 26,5'le öğle öğünü üçüncü sırada yenilmektedir. Erkeklerde % 34'le akşam öğünü ilk sırada, % 30'la sabah ikinci, % 24,5'le öğle yemeği üçüncü sırada yendiği görülmüştür. Öğle yemeğinin muntazam yenme durumuna göre bayanlarda % 62,7'si düzenli şekilde yediğini, erkeklerin % 48,8'i düzensiz yediğini belirtmiştir. (Tablo.4)

Öğle yemeklerini Üniversite yemekhanesinde yeme durumlarına göre, bayanların % 82,7'si, erkeklerin % 69,3'ü

yemeyi tercih etmedikleri görülmüştür. “yemekleri beğeniyor musunuz” a verdikleri cevap ise bayanların % 50’si cevapsız bırakırken , % 31’i hayır, % 19’u olumlu bildirmişlerdir. Erkeklerin aynı soruya ise % 50’si hayır, % 22,6’sı evet, % 27,4’ü cevapsız bırakmışlardır. “Öğlen yemeklerinden alınan ücretin pahalı olup olmadığı” sorusuna verdikleri yanıtta bayanların % 39,2’si cevap vermezken, % 34,5’i evet, % 26,3’ü hayır, erkeklerin % 42,9’u evet, % 30’u hayır, % 27,1’i cevap vermemiştir. (Tablo. 4)

Ankete katılan yüksekokul öğrencilerin beslenme ile ilgili sorulara verdikleri cevaplarda ise,bayanların % 8,1’i bir öğün yediklerini belirtirken, % 34,2’si iki öğün, % 38,1’i üç öğün, % 19,3’ü dört öğün yedikleri,erkeklerin % 5,3’ü bir öğün, % 30’u iki, % 42’si üç, % 16’sı dört öğün yediklerini bildirmişlerdir. Bayanlarda en çok yenilen öğün % 32,5’le akşam öğünü ilk sırada, % 30,3’le sabah öğünü ile ikinci, % 26,5’le öğle öğünü üçüncü sırada yenilmektedir. Erkeklerde % 34’le akşam öğünü ilk sırada, % % 30’la sabah ikinci, % 24,5’le öğle yemeği üçüncü sırada yendiği görülmüştür. Öğle yemeğinin muntazam yenme durumuna göre bayanlarda % 62,7’si düzenli şekilde yediğini, erkeklerin % 48,8’i düzensiz yediğini belirtmiştir. (Tablo.4)

“Bir kulüpte spor yapıyor musunuz” a verdikleri cevapta, bayanların % 71’i hayır, % 29’u evet derken, erkeklerin % 51,1’i hayır, % 46,7’si evet spor yapıyorum yanıtını vermiş, % 1,4’ü ise cevap vermemiştir. “Spor kulübünün yemek yardımında bulunuyor mu” sorusuna ise, bayanların % 84,4’ü hayır, % 15,6’sı evet, erkeklerin % 60’i hayır, % 37,1’i evet, % 2,9 cevapsız bırakmıştır.(Tablo.4)

“Günlük yaptığınız aktivite karşılığında ne kadar kalori almanız gerektiğini biliyor musunuz” a verdikleri cevapta, bayanların % 70,9’u hayır, % 26,4’ü evet, % 2,7’si cevapsız bırakmıştır. Erkeklerin % 66’sı hayır, % 34’ü evet demiştir. (Tablo.4)

“Aylık ortalama yiyeceğe, ne kadar para harcıyorsunuz” sorusuna, bayanların 21’i cevap vermezken, cevap verenlerin 89’u ortalama 116,4 ± 81,749 milyon lira harcadıklarını, erkeklerin 23’ü cevapsız bırakırken, 110’u ortalama 126,6 ± 76,895 milyon harcadıklarını belirtmişlerdir. (Tablo.4)

Yemek türünü seçerken “kurumu yoksa sulumu tercih edersiniz sorusuna bayanların % 61,9’u sulu yemeği, % 38,1’i kuru yemeği tercih ederken, erkeklerin % 60,1’i sulu yemeği, % 17,3’ü kuru yemeği, % 22,6’sı benim için fark etmez cevabını vermiştir. “Genelde burada yöre yemeklerini bulabiliyor musunuz” sorusuna ise, bayanların % 36,4’ü evet, % 63,6’sı hayır erken, erkeklerin % 49’u evet, % 50,3’ü hayır, % 0,7’si cevap vermemiştir. (Tablo.4)

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yamaner ve Kartal (2001), Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan 80 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, annelerinin % 20’si okuma-yazma bilmedikleri, % 37’sinin ilkökul, % 11’i ortaokul, % 9’u lise, % 3’ü yüksekokul mezunu oldukları, babalarının % 8,7’sinin okuma-yazma bilmedikleri,% 38,72sinin ilkökul, % 15’i ortaokul, % 22,5’i lise, % 15’nin ise yüksekokulu bitirdiklerini tespit etmişlerdir.

Saracaloğlu (1992), 216 Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, annelerinin % 99,1’nin hayatta bulunurken % 17,1’i eğitimsiz, % 45’i ilkökul, % 143’ü ortaokul, % 17’si lise, %

7,9'u yüksekokul mezunu iken, babalarının % 2,8'i formal eğitimden yoksun, % 40,7'si ilkokul, % 12'si ortaokul, % 27,8'i lise % 15,7'si yüksekokulu bitirmiştir. Mesleklerine bakıldığında, annelerinin % 77,8'i ev hanımı % 10,2'si memur, % 0,4'ü doktor-mühendis, % 5,6'sı öğretmen, % 2,8'i işçi, % 2,3'ü çitçi, terzi, esnaftır. Babalarının % 96,8'i yaşarken, % 42,1'i serbest meslek sahibi, % 32'simemur, % 11,6'sı işçi, % 6,9'u öğretmen, % 4,2'si doktor, mühendis, subay olarak çalıştıklarını bulmuşlardır.

Barut ve Yılmaz (2000). 171 Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırma da % 82,5'nin evde, % 17,5'i yurttan kaldıkları, aynı çalışmada 168 eğitim fakültesi öğrencisinin % 80,3'ü evde, % 19,7'si yurttan kaldıklarını tespit etmişlerdir.

Şanlıer ve Arıkan'ın (2000) yaptığı çalışmada, 243 Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencisinin (bayan=59, erkek=184) % 8,2'sinin evli, % 91,8'inin bekar olduğu, bayanların boy ort. 167,7 ± 5,24 cm, ağırlıkları ort. 55,7 ± 8,800 kg, erkeklerin boy ort. 178,3 ± 7,63 cm, ağırlıkları ort. 73,4 ± 8,17 kg olarak bulmuşlardır.

Sonuçlar, araştırmacıların bulgularıyla karşılaştırıldığında paralel olduğunu söyleyebiliriz.

Şanlıer ve Arıkan (2000), yaptıkları çalışmada öğrencilerin en çok % 49,8 ile üç öğün ilk sırada yer alırken, % 28,4'le dört öğün ikinci sırada, % 14'le iki öğün yemek yerim diyenler üçüncü sırada yer almıştır. En çok ihmal edilen öğün % 56,3'le sabah kahvaltısı, en muntazam yenilen öğün ise % 3,3'le akşam yemekleri olmuştur. Öğünleri atlama nedenleri sorusuna ise % 57,2'yle vakit azlığını bahane edenler ilk sırada, %

16,6 ile hazırlayan yok diyenler ikinci sırada, % 14,7 ile iştahım olmuyor cevabını verenlerde üçüncü sırayı almışlardır. Aynı çalışmada ara öğün (4. öğün) de tüketilen yiyecek % 2,3'ü pizza, döner, burger, kuruyemiş, % 97,7'si kuru yiyecek ve içecekten oluştuğunu bulmuşlardır.

Sürücüoğlu ve ark. (1996), 15 erkek ve bayan sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada, sporcuların % 74,6'sı beslenme konusunda herhangi bir bilgisinin olmadığını belirtirken, % 38,4'ü antrenör ve hocalarından, % 10,5'i medyadan, % 9,5 beslenme uzmanından, % 4,8'i arkadaşından bilgi edindiklerini belirtmişlerdir.

Yücesan ve ark. (1988) yaptıkları çalışmada, sporcuların % 38,1'i beslenmeyle ilgili bilgileri antrenöründen, % 12,1'i medyadan, % 9,5'i sağlık personelinden, % 8,8'i okuldaki derslerden öğrendiklerini tespit etmişlerdir.

Güneş ve Ersoy (1995), araştırmalarında "günde kaç öğün yemek yersiniz" sorusuna aldıkları cevapta, % 84,6'sı günde üç öğün derken, % 12,5'i dört ve üstü öğün tükettiklerini bulmuşlardır. Sağlam (1993), da yaptığı çalışmada aynı bulgulara rastlamıştır.

Aktaş ve Asma (1987), sporcular üzerinde yaptıkları araştırma da, % 24,2'sinin sabah, % 34,9'nun öğle, % 11'nin ise akşam öğünü yemedikleri, neden olarak % 56,3'ü vakit yetersizliğini öne sürerken, % 6,7'si yemek hazırlama güçlüğüne, % 13,5'i iştahsızlığına, % 3,4'ü kilo almaktan çekindikleri için öğün geçirdiklerini öne sürmüşlerdir.

Beyhan ve Ersoy (1988), yaptıkları çalışmada öğrencilerin % 40,3'ü ara öğünde kolalı içecekleri tükettikleri, % 9,7'si meyve sularını tercih ettiklerini

saptamışlardır. Güneş ve Ersoy'da (1995) araştırmalarında, aynı sonuca rastlamışlardır.

Pulur ve Cicioğlu (2001), 100 bayan basketbolcu üzerinde yaptıkları araştırmada, basketbolcular günde yedikleri öğün sayısı olarak % 43'ü üç, % 32'si iki, % 25'i dört öğün yediklerini bulurken, % 52,2'sinin sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtirken, bilgi kaynağı olarak % 40'ı antrenörden, % 12'si arkadaşlarından, % 28'i okuldan, % 20'si çeşitli kitap, dergi ve basından edindiklerini bulmuşlardır.

Sonuç olarak, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerden bayanların % 5,4'ü erkeklerin % 9,2'si evli olduğu, bayanların % 53,7'si, erkeklerin % 63,1'inin okurken evde kaldıkları, bayanların % 21,5'inin, erkeklerin % 27,3'ünün ailesiyle kaldıkları tespit edilmiştir. Günde en çok öğün olarak erkek ve bayanlarda akşam yendiği, ikincisi sabah öğünü geldiği, neden olarak ise çoğunun evde ve ailesiyle birlikte olduğu için yendiğini söyleyebiliriz.

Günde yenilen öğün sayısı, bayan ve erkeklerde üç öğünle ilk sırada yer alırken, ikinci sırada, iki öğün yer almıştır. Öğlen yemekleri esnasında okulda olmalarına rağmen, üniversite yemekhanesini tercih etmedikleri, yiyenlerin ise yemekleri pahalı bulduklarını, yemekleri beğenme konusunda büyük oranda cevapsız bıraktıkları gözlenmiştir. "Günlük kendileri için gerekli olan kalori miktarı ne kadar olmalıdır" a verdikleri cevap ise, derslerde okutulmasına rağmen, öğrencilerin çoğunluğuna yakını bunu bilmedikleri ortaya çıkmıştır.

Yiyeceklere ortalama aylık ayrılan paranın, bayan ve erkeklerde pek farklı olmadığı gözlenirken, cevapsızların % 20'lerde olması göz ardı edilmemelidir.

Öğrencilerin, yöresinin damak zevkini sürdürmedeki arayışları devam ettirdikleri, bayanların % 63,6'sı, erkeklerin % 50,3'ü yöresine ait yemekleri bulamadıkları ifade derken, bayanların % 61,9'u ile erkeklerin % 60,1'i sulu yemekleri tercih ettikleri araştırma sonucunda bulunmuştur.

5. ÖNERİLER

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulda okuyan bayan ve erkek öğrenciler, genelde öğrenimleri süresince evde kalmayı tercih etmeleri nedeniyle okula yakın yerlerde ev tutmaları için, kulüp veya okul yardımcı olabilir.

Üniversite tarafından Okul yemekleri daha ucuz, kaliteli ve kalorisi yüksek yemeklerden oluşan özel menü verilebilir.

Daha gerçekçi ve sağlıklı sonuçlara ulaşılabilmesi için bu tür araştırmalar, farklı Üniversitelerde de uygulanmalıdır.

6. KAYNAKLAR

Aktaş,N., Asma, B.:(1987) "Ankara Üniversitesinde Öğrenim Gören, Lisanslı Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları", A.Ü., Ziraat Yıllığı, cilt: 38, sayı:1-2, Ankara, sh.398-407.

Barut, Y.,Yılmaz, M.:(2000) "Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine Devam Eden Öğrencilerin, Problem çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı 2, 26-27 Mayıs, Gölbaşı-Ankara, sh. 296

Beyhan,Y.,Ersoy,G.:(1988)"Basketbolcuların Beslenme Bilgi, Tutum ve Alışkanlıkları", Spor Hekimliği

- Dergisi, cilt:38, sayı:3, İzmir, sh. 87-89.
- Güneş,Z.,Ersoy,G.:(1995) “SESAM Beslenme Ünitesine Müracaat Eden Elit Düzey Sporcuların, Beslenme Alışkanlıkları Kan Biyokimya Bulguları Fiziksel Özelliklerinin Spor Başarılarını Yönelik Değerlendirilmesi” 11. Ulusal Beslenme ve Diyetik Kongresi, 12-14 Nisan, Ankara.
- Hammen,C., Etall: (1989) “Sociotrop Autonomy and Vulnerability of Specific LifeEvents in Patrients With Unipolar Depression and Bipolar Disorders”, Journal of Abnormal Physhology, 98, 2, pp. 154-160.
- Konopka, P.:(1985) Sporcu beslenmesi randıman, Sandoz Kültür Yayınları, no:8-11, Ankara.
- Pulur, A., Cicioğlu, İ .:(2001)” Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları”, A.Ü.BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1,2,Erzurum, sh.44-49
- Robins, C.J.:(1990)”Congruence of Personality and Life Events in Depression”, Journal of Abnormal Psychology, 99, 4, 393-397.
- Robins, C.J., Block, P.:(1988) “Personal Vulnerability Events and Depressive Smptoms, A Test of a Specific Interectional Model”, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 5, 847-852.
- Robins,C.J., Block, P., Peselow, E.D.: (1989) “Relations of Sociotropie and Autonomous Personality Characteristics to Specific Symptoms in Depressed Patients”, Journal of Abnormal Pshychology, 98, 1, 86-92.
- Robins, C.J., Luten, A.G.: (1989) “Sociotropy and Autonomy: Differential Patterns of Clinical Presentation in Unipolar Depression” Journal of Abnormal Psychology, 100, 1,74-77.
- Sağlam, F.: (1993) “Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları”, Spor Bilimleri Dergisi cilt: 4, sayı:2, Ankara, sh: 27-34.
- Saracaloğlu, A.S.:(1992) “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mesleğe Yönelik Tutumları”, Spor Bilimleri Dergisi. H.Ü. Spor Bil. ve Teknoloji. Y.Ok.Yayımları, cilt:3, sayı:1, Ankara, sh. 10-26.
- Solomon, A., Haaga, D.A.F.: (1993) “Sociotropy, Autonomy and self-Complexity”, Journal of Social Behavior and Personality, 8, 4, 743-748.
- Sürücüoğlu, M.S., ve ark.: (1996) “Yüzücülerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri”, Performans Dergisi, cilt:2, 1, sh: 11-18.
- Şanlıer, H., Arıkan,B.: (2000) “Ankara’ da çeşitli Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okullarına Devam eden Son Sınıf Öğrencilerin Beslenme ve Ergojenik Yardımcıları kulanma Durumlarının Saptanması”, 1. Gazi, Beden Eğitimi ve Spor ilimleri Kongre Bildirileri Kitabı 11, 26-27 Mayıs, Gölbaşı-Ankara, sh. 210-217.
- Topses, G.:(2002) Sınıf Yönetimi (edit.Küçükahmet,), “Öğrenci Davranışlarını etkileyen Toplumsal ve Psikolojik Etmenler ve Sorunlar”, Nobel Yayın Dağıtım, 3.baskı, 9-34
- Ulusoy, M., Şahin, N.: (1993) “Exploring the Sociotropy-Autonomy Dimensions

in a Sample of Turkish Psychiatric Inpatients”, *Journal of Clinical Psychology*, 49, 6, 751-65

Yamaner, F., Kartal, A.: (2001) “İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi”, A.Ü. BESYO, *Beden Eğitimi ve Spor Bil. Dergisi*, cilt:(1)3, Erzurum, sh.134-40.

Yücesan, S. ve ark.: (1988) “Tekvandocuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma”, *Spor Hekimliği Dergisi*, cilt:23, sayı:2, İzmir, sh. 50-58.