Sağlıkla İlişkili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of Healthy Lifestyle Behaviors of Students who are Studying in Health Related Departments in terms of Some Variables

Taner Akbulut* - Caner Aygören**

Abstract: Nowadays, one of the important component of living a quality and healthy life is the lifestyle. Education can also affect the lifestyle. The purpose of present study was to investigate the healthy lifestyle behaviors of students who are studying in different departments related to health. The research group consisted of students studying in health-related departments of Firat University. The sample of the present research consisted of 480 volunteer participants enrolled in different departments of sports sciences (240) and health sciences (240). Personal information form was used for the demographic characteristics of the participants. To determine healthy lifestyle behaviors, ‘‘Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II’’ was used developed by Walker et al. (1996) and adapted into Turkish by Bahar et al. (2008). SPSS software was used in the analysis of the data obtained and the significance level was determined as $p < 0.05$. Percentage, frequency and standard deviation were used as descriptive statistics. Independent samples t test was used for comparison of two groups and One Way Anova test was used for comparison of multiple groups. According to the analysis results; according to the question do you have a healthy lifestyle, there were significant differences between the groups in the sub-dimensions of healthy lifestyle behaviors ($p < 0.05$). However, it was found that there was no difference between the groups according to their financial status and participation in social activity ($p > 0.05$). In conclusion; health responsibility, physical activity and spiritual development sub-dimensions were found to be higher in favor of males. However, it can be said that participation in social activity and financial situation do not affect healthy lifestyle behaviors.

Structured Abstract: Health has a key role in people's lives. The World Health Organization defines the health as the physical, social and spiritual well-being of individuals (Duran et al., 2018). Today, health, health-oriented and holistic care concept for protecting, maintaining and improving the health of the individual, family and societies is foreseen (Sisk, 2000; Guler, 2019). In this context, as in all periods of life, university life is a

* Dr., Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
Dr., Firat University Faculty of Sport Sciences, Coaching Education
ORCID 0000-0003-2500-1117
akbuluttaner23@gmail.com

** Firat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Firat University Faculty of Sport Sciences, Physical Education and Sports Teaching
ORCID 0000-0002-8336-7144
Canerkarate4423@gmail.com

Cite as/ Atıf: Akbulut, T., Aygören, C. (2020). Sağlıkla ilişkili bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Turkish Studies - Social*, 15(1), 37-47.
<https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.40094>

Received/Geliş: 10 December/Aralık 2019

Accepted/Kabul: 25 February/Şubat 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 29 February/Şubat 2020

CC BY-NC 4.0

term in which there are significant changes in people's lives. University life is an important period in shaping personal health habits and healthy lifestyle habits besides vocational education. (Bozkurt and Erdogan, 2019; Kacan and Orsal, 2019). A healthy lifestyle includes all of the assessments made in response to nutritional habits, health responsibility, exercise habits, self-realization, interpersonal support and stress management (Cihangiroglu and Deveci, 2011; Kilic and Balta, 2019; Tambag, 2011). Balanced diet, adequate and regular activity, avoidance of harmful substances, health responsibility and coping with stress are the behaviors that affect the health of people and societies in a positive way (Vural and Bakir, 2015; Beydag et al., 2014; Altay et al., 2015). The aim of present research is to examine the healthy lifestyle behaviors of the students who are going to play a key factor in the healthy lifestyle habits that gain importance and awareness about the subject.

The study group of this research consists of students studying in Health related departments of Firat University in 2018-2019 academic year. The sample of present research consisted of 480 volunteer students (240 faculties of sports sciences, 240 faculties of health sciences) who were studying at Firat University. As data collection tools; demographic features form, "Personal Information Form" and "Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II" were used. It is seen that 60.8% of the students participating in the research are female and 39.2% are male. When the mean points of healthy lifestyle behaviors scale were compared according to the gender variable of the students participating in the study, it was determined that although the mean scores of health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual development, interpersonal development and stress management were higher than females. When the mean points of healthy lifestyle behaviors scale were compared according to the financial status variable of the students participating in the study, it was seen that there was no statistical difference in terms of health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual development, interpersonal development and stress management points. When the mean scores of healthy lifestyle behaviors scale were compared according to the variable of participation in social activity, it was found that there was no statistical difference in terms of health responsibility, physical activity, nutrition, spiritual development, interpersonal development and stress management scores. University life is an important period in shaping personal health behaviors and healthy lifestyle behaviors as well as significant changes in people's lives. In this context, the current study was carried out to examine the healthy lifestyles of students studying in the health departments of the university. Ilhan et al. (2010) have done a research on examining healthy lifestyle behaviors of university students, stated that there was no difference other than health responsibility according to gender and that women had higher mean scores than men. Wei et al. (2012) stated that females had higher total scores of healthy lifestyle than males compared to gender in their study examining healthy lifestyle of university students. Genc et al. (2015) have found that there was a significant difference between the groups when they compared the scale scores according to the material situation in the study which determined health promotion behaviors of the students. Adana et al. (2019) have examined healthy lifestyle behaviors of university students. As a result, they stated that the higher the economic status, the more positive healthy life scores. Yuksel (2012) have reported that there are differences among the other sub-dimensions except the interpersonal relationships according to the healthy lifestyle variable in the study which determined health promotion and lifestyle behaviors of university students. In conclusion; In current research, it was examined that the mean scores of healthy lifestyle behaviors of the students studying in the health departments of the university were above the middle level. According to results; It was determined that male students have higher scores on healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Sport, Social Activity, Education, Health, Lifestyle Behaviors

Öz: Günümüzde kaliteli ve sağlıklı yaşam sürmenin önemli unsurlarından bir tanesi sahip olunan yaşam tarzıdır. Alınan eğitim de yaşam tarzını etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın amacı sağlıkla ilişkili farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir. Araştırma grubunu Firat Üniversitesinde sağlıkla ilişkili bölümlerde eğitim gören öğrenciler oluşturmakta olup, örneklemini spor bilimleri (240) ve sağlık bilimleri fakültesinin (240) farklı bölümlerine kayıtlı olan 480 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara ait demografik özellikler için kişisel bilgi formu kullanılmış olup, Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek için Walker vd. (1996) tarafından geliştirilen, Bahar vd. (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan 'Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II' kullanılmıştır. Ulaşılan verilerin analizi için SPSS paket program kullanılmış olup, önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistikler olarak kullanılan yüzde, frekans ve standart sapmanın yanı sıra, ikili grupların karşılaştırılmasında independent samples t testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise One Way

Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ait alt boyutlarda cinsiyet ve sağlıklı bir yaşam tarzına sahip misiniz sorusuna göre gruplar arasında anlamlı farklılıkların görüldüğü belirlenmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte maddi durum ve sosyal aktiviteye katılma durumuna göre ise gruplar arasında herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve manevi gelişim alt boyutlarının erkeklerin lehine daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal aktiviteye katılım ve maddi durumun da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilemediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal Aktivite, Eğitim, Sağlık, Yaşam Biçimi Davranışları

Giriş

İnsanların yaşamları süresince sağlık önemli bir yer tutmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı bireylerin fiziksel, sosyal ve ruhsal bakımdan iyi olma olarak tanımlamaktadır (Duran vd., 2018). Günümüzde ise sağlık, kişinin, ailenin ve toplumların sağlığını korumak, sürdürmek ve geliştirmeye yönelik sağlık odaklı ve bütüncül bakım anlayışını ön görmektedir (Sisk, 2000; Güler, 2019). Bu bağlamda yaşamın her döneminde olduğu gibi üniversite yaşamı, bireylerin yaşantılarında önemli değişimlerin meydana geldiği, mesleki eğitimin yanında kişisel olarak sağlık alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir dönem olarak yer almaktadır (Bozkurt ve Erdoğan, 2019; Kaçan ve Örsal, 2019). Sağlığın korunması, sürdürülmesi ve geliştirmesinde değerli görev ve sorumluluklara sahip olan sağlık çalışanlarının öncelikli olarak sağlığını koruması, sürdürebilmesi ve geliştirmesi için gerekli ve ihtiyaç duyulan yaşam biçimi alışkanlıklarını kazanmış olması ön görülmektedir. İnsanları hastalıktan korumak, yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürebilme uygulamalarının tümü sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Gül ve Şahin, 2019). Sağlıklı yaşam biçimi kişilerin; beslenme alışkanlıkları, sağlık sorumluluğu, egzersiz, kendini gerçekleştirme, kişilerarası destek ve stres yönetimine karşılık yapılan değerlendirmelerinin tümünü içermektedir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Kılıç ve Balta, 2019; Tambağ, 2011). Sağlıklı yaşam biçimi kişilerin yalnızca hastalıklardan korumanın yanı sıra hayatı süresince fiziksel uygunluk düzeyini geliştiren davranışları içermelidir. Sağlık davranışları kişinin sağlıklı kalması ve hastalıklardan korunması için sergilediği tüm davranışlar olarak bilinmektedir (Turgay ve Arslan, 2015; Babaoğlu vd., 2014). Olumlu sağlık davranışları kişilerin kendi sağlığı ile başka kişilerin sağlığını korumaya yönelik bilinçli davranışlardır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise; kişinin sağlığını etkileyen tüm davranışları kontrol etmesi ve günlük yaşamında yaptığı aktiviteleri sağlığına uygun davranışları belirlemesi olarak ifade edilmiştir. Bu davranışlar kişinin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmenin yanı sıra kendinin fiziksel yönden olumlu yönde geliştirmeyi içermektedir. Dengeli beslenme, yeterli ve düzenli aktivite, sağlığa zararlı maddelerden kaçınma, sağlık sorumluluğu ve stresle başa çıkma davranışları kişi ve toplumların sağlığının olumlu yönde geliştirilmesini etkileyen davranışlardır (Vural ve Bakır, 2015; Beydağ vd., 2014; Altay ve ark., 2015).

İnsanların sağlık davranışlarını geliştirme, sorumluk almanın yanı sıra sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını günlük yaşantının bir parçası haline getirmesi önem teşkil etmektedir. Bu bağlamda araştırmada günümüzde sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının önem kazandığı ve konu ile ilgili farkındalıkların olduğu sağlıklı yaşam konusunda önemli rol üstlenecek olan bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metot

Bu araştırma sağlıkla ilişkili bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırıp belirlemeye yönelik ilişkisel tanımlayıcı tipte bir çalışmadır. Buradan yola çıkarak; araştırmanın grubunu 2018-2019 eğitim sezonunda Fırat Üniversitesinde sağlıkla ilişkili bölümlerde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Fırat Üniversitesinde

okuyan 480 (240 spor bilimleri fakültesi, 240 sağlık bilimleri fakültesi) gönüllü katılımcı oluşturmuştur.

Veri toplama araçları

Araştırmada; katılımcıların cinsiyet, maddi durum, sosyal aktiviteye katılım ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip misiniz soruları ile ilgili dağılımlarını görebilmek için “Kişisel Bilgi Formu” ve sağlıklı yaşam biçimine ait alt puanları belirleyebilmek içinse “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-I” çalışmada kullanılmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II (SYBDÖ-II)

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ilk olarak Walker vd. (1987) tarafından geliştirilmiş ve 1996 yılında güncellenmiş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II (SYBDÖ-II) olarak adlandırılmıştır (Walker ve Hill-Polerecky, 1996). SYBDÖ-II’nin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği Bahar vd. (2008) tarafından yapılmıştır. 52 madde ve altı alt boyuttan oluşan ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .92’dir. Bu alt boyutlar “sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi” dir. 4’lü likert tipi olan bu ölçeğin puanlaması Bahar vd. (2008) tarafından anlatıldığı şekilde yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Ulaşılan verilerin analizinde SPSS paket programından faydalanılmıştır. Analizlerden önce hangi analizin yapılması gerektiğine karar vermek için dağılımın normalliği test edilmiştir. Normallik testinden elde edilen veriler neticesinde normal dağılım gösteren verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama, yüzde ve standart sapmaya yer verilmiştir. Gruplar arası farklılıkları belirlemek için; ikili gruplarda Independent sample t testi çoklu gruplarda ise One Way Anova kullanılmış olup anlamlılık $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Araştırma Grubunun Genel Dağılımı

Değişken	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	292	60.8
Erkek	188	39.2
Maddi Durum		
Düşük	46	9.5
Orta	378	78.8
İyi	56	11.7
Sosyal Aktiviteye Katılım		
Evet	216	45.0
Hayır	54	11.3
Bazen	210	43.7
Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarına Sahip misiniz?		
Evet	220	45.8
Hayır	68	14.2
Kısmen	192	40.0
Genel Toplam	480	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %60.8’i kadın, %39.2’sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların maddi durumlarına bakıldığında %9.5’i düşük, %78.8’i orta ve %11.7’sinin iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal aktiviteye katılma düzeyleri incelendiğinde %45’i evet, %11.3’ü hayır ve %43.7’si bazen cevabını verdikleri görülmektedir. Katılımcıların sağlıklı yaşam alışkanlıkları durumu incelendiğinde %45.8’i evet, %14.2’si hayır ve %40’ı kısmen cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 2: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Kadın		Erkek		t	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Sağlık Sorumluluğu	20.78	3.87	22.19	4.47	-2.576	.011*
Fiziksel Aktivite	18.58	4.35	19.81	4.25	-2.157	.032*
Beslenme	21.08	4.02	21.90	4.62	-1.457	.147
Manevi Gelişim	22.84	4.92	24.32	4.59	-2.334	.020*
Kişilerarası ilişkiler	22.43	4.91	23.74	4.95	.800	.424
Stres Yönetimi	18.76	3.57	19.60	4.13	-1.670	.096

*p<0,05

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçim davranışları ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında erkeklerin kadınlara göre, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve manevi gelişim açısından daha iyi olduğu belirlenmiştir. (p<0.05). Beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi puan ortalamaları ise yine erkeklerde daha yüksek olmasına rağmen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 3: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Maddi Duruma Göre Değerlendirilmesi

Alt Boyut	Maddi Durum	Ort±Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Düşük	20.391±4.550	.894	.410
	Orta	21.513±4.136		
	İyi	20.928±4.090		
Fiziksel Aktivite	Düşük	19.521±4.251	.217	.805
	Orta	19.068±4.356		
	İyi	18.714±4.462		
Beslenme	Düşük	21.652±4.932	1.091	.337
	Orta	21.539±4.216		
	İyi	20.285±4.108		
Manevi Gelişim	Düşük	22.695±4.694	1.090	.338
	Orta	23.666±4.961		
	İyi	22.428±4.022		
Kişilerarası ilişkiler	Düşük	23.391±4.589	.134	.875
	Orta	22.888±4.479		
	İyi	22.035±4.272		
Stres Yönetimi	Düşük	17.521±4.088	2.408	.092
	Orta	19.328±3.764		
	İyi	18.821±3.742		

Tablo 3 incelendiğinde; araştırma grubunun maddi durum değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçim davranışları alt boyutları açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 4: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Sosyal Aktiviteye Katılıma (SAK) Göre Değerlendirilmesi

Alt Boyut	SAK	Ort±Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	21.527±4.333	.734	.481
	Hayır	20.444±4.031		
	Bazen	21.371±4.041		
Fiziksel Aktivite	Evet	19.083±4.245	1.401	.248
	Hayır	17.814±4.270		
	Bazen	19.381±4.447		
Beslenme	Evet	21.407±4.495	.010	.990
	Hayır	21.296±3.719		
	Bazen	21.428±4.219		
Manevi Gelişim	Evet	24.120±4.833	2.258	.107
	Hayır	22.296±5.052		
	Bazen	23.009±4.736		
Kişilerarası ilişkiler	Evet	23.537±4.979	.640	.528
	Hayır	22.111±4.602		
	Bazen	22.704±4.486		
Stres Yönetimi	Evet	19.009±4.324	.788	.456
	Hayır	18.370±3.701		
	Bazen	19.371±3.250		

Tablo 4' e bakıldığında; araştırmada yer alan öğrencilerin sosyal aktiviteye katılma değişkenine göre sağlıklı yaşam biçim davranışları ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 5: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarına Sahip misiniz (SYA) Sorusuna göre Değerlendirilmesi

Alt Boyut	SYA	Ort±Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	21.809±4.522	3.103	.047*
	Hayır	22.088±4.273		
	Kısmen	20.531±3.580		
Fiziksel Aktivite	Evet	19.090±4.286	.184	.832
	Hayır	19.441±4.128		
	Kısmen	18.916±4.518		
Beslenme	Evet	21.418±4.450	.266	.766
	Hayır	21.852±4.506		
	Kısmen	21.229±4.019		
Manevi Gelişim	Evet	24.063±4.818	2.807	.062
	Hayır	23.911±5.212		
	Kısmen	22.531±4.638		
Kişilerarası ilişkiler	Evet	23.554±5.083	.746	.475
	Hayır	23.617±4.966		
	Kısmen	23.364±5.398		
Stres Yönetimi	Evet	19.618±3.833	2.414	.092
	Hayır	19.205±3.906		
	Kısmen	18.458±3.704		

* $p<0,05$

Tablo 5'te araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olma değişkenine göre alt boyutları verilmiştir. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda istatistiksel açıdan gruplar

arasında farklılıklar olduğu ($p<0.05$), diğer alt boyutlarda herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma

Üniversite yaşamı, insanların hayatlarında önemli değişimlerin yaşanmasının yanı sıra kişisel olarak sağlık davranışları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının şekillenmesinde önemli bir dönem olarak yer almaktadır. Bu bağlamda araştırma üniversitenin sağlıkla ilgili bazı bölümlerinde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimlerini bazı değişkenler açısından belirlemek amacıyla yapıldı. Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçim davranışları alt boyutları karşılaştırıldığında, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve manevi gelişim alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıkların olduğu, ancak beslenme, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi açısından istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). İstatistiksel olarak anlamlılık olmasa da bu parametreler açısından da erkek öğrencilerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). İlhan vd. (2010) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği bir çalışmada cinsiyete göre sağlık sorumluluğu dışında herhangi bir farklılığın olmadığı ve kadınların erkeklere göre puan ortalamasının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Wei vd. (2012) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzını incelediği çalışmada cinsiyete göre kadınların daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Yine benzer bir çalışmada ise Ünal vd. (2007) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkisini incelendiği çalışmada cinsiyete göre kadınların erkeklere göre puan ortalamasının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bakouei vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışmada sağlıklı yaşam tarzının akademik başarıyı etkilediğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Tuygar ve Arslan (2015) sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırdığı çalışmada cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılık olmadığı ancak kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puanlara sahip olduklarını saptamışlardır. Lee ve Loke (2005) üniversite öğrencilerinin sağlığı teşvik edici faktörleri incelediği çalışmada cinsiyete göre sağlığı geliştirme biçimi ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Özcan ve Bozhüyük (2016) ise sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlık davranışlarını incelediği çalışmada katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının yüksek olduğu, cinsiyete göre ise erkek öğrencilerin fiziksel aktivite alt ölçeğinde puan ortalamasının yüksek, diğer alt boyutlarda da kadın öğrencilerin yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Mevcut araştırmaya spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin dahil edilmesiyle cinsiyetteki değişimin anlaşılabilirliği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin maddi durum değişkenine göre alt boyutları açısından bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu alanda yapılmış olan bir çalışmada İlhan vd. (2014) üniversite öğrencilerinin ruhsal durum ve sağlık davranışlarını belirlediği çalışmada maddi duruma göre istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Yine Genç vd. (2015) öğrencilerin sağlığını geliştirme davranışlarını incelediği çalışmada maddi duruma göre ölçek puanlarını karşılaştırdıklarında gruplar arasında istatistiksel olarak farklılığın olduğunu belirlemişlerdir. Ulla Díez ve Perez-Fortis (2009) ise Meksika kolej öğrencilerinin sosyo-demografik açıdan sağlık davranışlarını belirlediği çalışmada ekonomik durum ve sağlıklı yaşam tarzı arasında anlamlı farklılıkların olduğunu belirtmişlerdir. Adana vd. (2019) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve faktörlerini araştırdığı çalışmada ekonomik durum yükseldikçe daha olumlu sağlıklı yaşam puanları aldığını ifade etmişlerdir. Wei vd. (2012) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzını incelediği çalışmada maddi duruma göre anlamlı farklılığın olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşar vd. (2018) hemşirelik bölümünde okuyan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırdığı çalışmada ekonomik durum değiştikçe sağlıklı yaşam davranışları puanlarında farklılıkların olduğunu ifade etmişlerdir. Farklı araştırma sonuçları göz önüne alındığında yaşam biçiminin maddi durumla ilişkisinin net olmadığı da söylenebilir. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin sosyal aktiviteye katılma

değişkenine göre ölçeğin alt boyutları bakımından istatistiksel açıdan farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Köse vd. (2018) öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını etkileyen faktörleri araştırdığı çalışmada sosyo-ekonomik değişkenine göre ölçek puanlarını karşılaştırıldığında gruplar arasında farklılıklar olduğu saptanmıştır. Ancak bu alanda araştırma sayısının çok sınırlı olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu aşikardır. Yine araştırmada yer alan öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip misiniz sorusuna göre ölçeğin alt boyutları açısından sağlık sorumluluğu alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu ($p<0.05$), diğer alt boyutlarda ise herhangi bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu konuda yapılan bir çalışmada Özpulat (2016) üniversite öğrencilerinin Özyeterlilik ve sağlıklı yaşam biçimlerini araştırdığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutlarında farklılıklar olduğunu ifade etmiştir. Akbulut vd. (2016) yaptıkları çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sağlıklı yaşam alışkanlıklarına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Assaf vd. (2019) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzlarını incelediği araştırmada katılımcıların sağlıklı yaşam seviyelerini düşük ve fazla önem vermediklerini saptamışlardır. Başka bir çalışmada Açıkgöz vd. (2018) öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörleri incelediği araştırmada katılımcıların sağlık algısı düzeyi puanlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise Karabulut ve Altun (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların sağlık yaşam alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçim davranışları alt boyutları arasında farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Yüksel (2012) ise üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirici ve yaşam biçimi davranışlarını irdelediği araştırmada sağlıklı yaşam biçimi değişkenine göre kişilerarası ilişkiler dışında diğer alt boyutlar arasında farklılıklar olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak; Bu araştırmada üniversitenin sağlıkla ilgili bölümlerinde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Araştırma neticesinde ulaşılan sonuçlara göre; erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasen daha yüksek puana sahip oldukları açık bir şekilde görülmektedir. Bununla birlikte maddi durum ve sosyal aktiviteye katılımın bu örneklem açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilemediği söylenebilir.

Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin sağlığını korumak için eğitim programlarının uygulanması
- Sağlık davranışları ve sağlıklı yaşam davranışlarına etki eden faktörler belirlenerek kapsamlı çalışmaların planlanması
- Sağlıkla ilgili bölümlerde sağlığı olumlu yönde geliştirici derslere ve faaliyetlere daha fazla yer verilmesi ve en önemlisi bu grupta farkındalığın artırılması
- Gelecek nesillerin yetiştiricisi olacak olan üniversite öğrencilerine yönelik sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının benimsetilip gerçek anlamda alışkanlık ve davranış haline gelmesinin desteklenmesi
- Özellikle sağlıklı yaşam biçimine sahip misiniz sorusuna verilen cevap ve bunun yaşam biçimi alt boyutlarındaki puan dağılımından yola çıkarak sağlıklı yaşam tarzının net olarak neyi ifade ettiği ile ilgili bilgilerin sunulması ve oryantasyon eğitimlerinde bu konuda seminerlerin verilmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Açıkgöz, A., Akgün, M. F., Korkut, B., Çeçen, E., Kocaoğlu, N. M., ve Dayı, A. (2018). "Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler: gözlemsel araştırma." *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 32(2): 99-110. <https://doi.org/10.5505/deutfd.2018.55477>
- Adana, F., Türk, G., Yıldırım, B., ve Yeşilfidan, D. (2019). "Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler." *Medical Sciences*, 14(1): 11-21. <https://doi.org/10.12739/nwsa.2019.14.1.1b0062>
- Akbulut, T., Çinar, V., Erdoğan, R., and Murathan, F. (2016). "Evaluation of nutrition and health condition levels in students who studying at faculty of sport sciences." *The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2: 117-126. <https://doi.org/10.35219/efms>
- Altay, B., Çavuşoğlu, F., ve Güneştaş, İ. (2015). "Tıp fakültesi hastanesi'nde çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler." *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1): 12-18. <https://doi.org/10.32708/uutfd.468622>
- Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., El-Baida, M., Kadry, S., and Balusamy, B. (2019). "Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis." *Health information science and systems*, 7(1): 7. <https://doi.org/10.1007/s13755-019-0068-2>
- Babaoğlu, U. T., Cevizci, S., and Ozdenk, G. D. (2014). "Evaluation of healthy lifestyle behaviors of female students in a public accommodation center from Kırşehir, Turkey." *Materia socio-medica*, 26(6): 372-377. <https://doi.org/10.5455/msm.2014.26.372-377>
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal A. (2008). "Sağlıklı yaşam biçimleri davranışları nın geçerlik ve güvenilirlik çalışması." *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1): 1-13. <https://doi.org/10.15869/itobiad.57244>
- Bakouei, F., Omidvar, S., Seyediand, S. J., and Bakouei, S. (2019). "Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students?." *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 7(4), 224-229.
- Beydağ, K. D., Sonakın, E. U. C., ve Yürügen, B. (2014). "Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi." *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 599-609. <https://doi.org/10.31067/0.2019.223>
- Bozkurt, E., ve Erdoğan, R. (2019). "Sınıf öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi." *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.573261>
- Cihangiroğlu, Z., ve Deveci, S. E. (2011). "Fırat üniversitesi elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler." *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83. <https://doi.org/10.5798/dicletip.298567>
- Duran, Ü., Ögüt, S., Asgarpour, H., ve Kunter, D. (2018). "Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi." *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 138-147. <https://doi.org/10.17681/hsp.392385>
- Genç, F., Yeşilyurt, G., Eroğlu, G., Altıparmak, A., Polat, A., ve Soğut, D. (2015). "Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının belirlenmesi." *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 15-27. <https://doi.org/10.31067/0.2019.223>

- Gül, İ., Yeşiltaş, A., ve Şahin, S. (2019). "The relationship between healthy life style behaviors and health literacy: a study on university students." *Journal of International Health Sciences and Management*, 5(9), 26-43.
- Güler, M. Ş. (2019). "Determination of healthy life style behaviors of students studying in the school of physical education and sports." *European Journal of Education Studies*, 5(12): 197-204.
- İlhan, N., Bahadırılı, S., ve Toptaner, N. E. (2014). "Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi." *Clinical and Experimental Health Sciences*, 4(4): 207-215. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.525733>
- İlhan, N., Batmaz, M., ve Akhan, L. U. (2010). "Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları." *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3): 34-44. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.525733>
- Kaçan, C. Y., ve Örsal, Ö. (2019). "Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeyinin değerlendirilmesi." *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1): 19-24. <https://doi.org/10.33631/duzcesbed.481144>
- Karabulut, E. O., ve Altun, M. (2018). "Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği." *KEFAD*, 19(1): 936-948. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.026>
- Kılıç, T., ve Balta, T. S. (2019). "Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi." *Electronic Turkish Studies*, 14(1): 425-438. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.14811>
- Köse, E., Doğan, B. G., ve Ekerbiçer, H. Ç. (2018). "Sakarya üniversitesi tıp fakültesi dönem I, II, III öğrencilerinde sağlıklı yaşam davranışları ve ilişkili faktörlerin incelenmesi." *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1): 20-29. <https://doi.org/10.31832/smj.379291>
- Lee, R. L., and Loke, A. J. Y. (2005). "Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong." *Public health nursing*, 22(3): 209-220. <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x>
- Özcan, S., ve Bozhüyük, A. (2016). "Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları." *Cukurova Medical Journal*, 41(4): 664-674. <https://doi.org/10.17826/cutf.254191>
- Özpulat, F. (2016). "Öz yeterlilik düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişki." *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(4): 37-44. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.525733>
- Sisk, R. J. (2000). "Caregiver burden and health promotion." *International Journal of Nursing Studies*, 37(1): 37-43. [https://doi.org/10.1016/s0020-7489\(99\)00053-x](https://doi.org/10.1016/s0020-7489(99)00053-x)
- Tambağ, H. (2011). "Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler." *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(2): 47-58. <https://doi.org/10.5798/dicletip.298567>
- Tuygar, Ş. F., ve Arslan, M. (2015). "Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi." *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2): 59-66. <https://doi.org/10.31067/0.2019.223>
- Ulla Díez, S. M., and Perez-Fortis, A. (2009). "Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students." *Health promotion international*, 25(1): 85-93. <https://doi.org/10.1093/heapro/dap047>

-
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., ve Erkorkmaz, Ü. (2007). "Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi." İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 14(2): 101-109. <https://doi.org/10.17681/hsp.429806>
- Vural, P. I., ve Bakır, N. (2015). "Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler." Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(1): 36-42. <https://doi.org/10.5798/dicletip.298567>
- Walker, S.N., and Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric Evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished Manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., and Pender, N.J. (1987). "The healthpromoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics." Nurs Res, 36: 76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- Wei, C. N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., and Ueda, A. (2012). "Assessment of health-promoting lifestyle profile in japanese university students." Environmental health and preventive medicine, 17(3): 222. <https://doi.org/10.1007/s12199-011-0244-8>
- Yaşar, Ö., Karadağ, N., ve Kaymak, G. Ö. (2018). "Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi." Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(3): 81-86. <https://doi.org/10.31067/0.2019.223>
- Yüksel, H. (2012). "Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirici yaşam biçimi davranışlarına etki eden sosyal faktörler." Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 34: 137-150. <https://doi.org/10.18506/anemon.392053>