

## Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

H. Özge BAYDAR ARICAN<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) birtakım değişkenlere göre analiz edilmesidir.

**Yöntem:** Tarama modeli ile tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, Spor Bilimleri Fakültesinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 104 kadın ve 154 erkek toplam 258 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri, kişisel bilgi formuna ek olarak, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olarak 6 alt boyuttan ve toplamda 52 maddeden oluşan Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler yaş, bölüm, sınıf, cinsiyet ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25.0 yazılımından faydalanılmış ve bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve TUKEY testlerinden faydalanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde; SYBD ölçeğinin ve alt boyutlarının yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. SYBD ölçeği geneli için 17-20, 21-23 ve 24-26 yaş grubu bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları 26 yaşından büyüklerden anlamlı derecede daha yüksektir. SYBD ölçeği geneli için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, rekreasyon bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ortalamasından daha büyüktür. Sağlıklı yaşam davranışları ölçeği geneli için 3. Sınıf öğrencileri ortalaması diğer sınıfların öğrenci ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. SYBD ölçeği genelinde; haftada 3'ten fazla antrenman yapan öğrencilerin ortalaması hiç yapmayanlar ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan anlamlı derecede daha büyüktür.

**Sonuç:** Yaş düzeyinin atışıyla birlikte sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının artış gösterdiği görülmüştür. Araştırmada, erkeklerin sağlıklı yaşam biçimleri düzeyi kadınlardan, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşama biçimi davranışlarının spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. 4. Sınıfların da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına diğer sınıflardan anlamlı düzeyde daha fazla dikkat ettiği gözlenmiştir. Ek olarak haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların SYBD puanlarının diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Egzersiz, Üniversite öğrencisi, Sağlıklı yaşam biçimi davranışları

### ABSTRACT

#### College Students' Healthy Lifestyle Behaviors

**Purpose:** The aim of this study is to analyze the healthy lifestyle behaviors of students studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences according to some variables.

**Method:** The study group of the research, which was designed with the scanning model, consisted of 258 students, 104 women and 154 men, studying in the physical education and sports teaching, coaching education, sports management and recreation education departments

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE ORCID: 0000-0001-8509-3266, ozgebaydar@gazi.edu.tr

of the Faculty of Sports Sciences. The research data was collected with utilizing the personel information form and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II, which was developed by Walker et al., (1996), consists of 6 sub-dimensions such as spiritual development, interpersonal relationships, nutrition, physical activity, health responsibility and stress management and a total of 52 items. The obtained data were analyzed according to the variables of age, department, class, gender and exercise status. SPSS 25.0 software was used to evaluate the data and t-test, one-way analysis of variance (Anova) and TUKEY tests were used in independent groups.

**Results:** In the data analysis, it was observed that the healthy lifestyle behaviors scale (HLBS) and its sub-dimensions differed significantly according to age, gender, department, class and physical activity level. Healthy lifestyle behaviors of individuals in the 17-20, 21-23 and 24-26 age group are significantly higher than those older than 26 years of age for the overall HLBS. For the overall HLBS; The average of the students of the coaching education department is higher than the average of the students of the physical education and sports teaching department, the recreation department and the sports management department. Moreover, the average of the 3rd grade students is significantly higher than the average of the other classes for the overall healthy living behaviors scale. Furthermore, according to HLBS, it is observed that the average of students who train more than 3 times in a week is significantly greater than those who train 1-3 times a week and who do not train.

**Conclusion:** In conclusion, it was observed that healthy lifestyle behaviors increase with the increase in age. In the study, it was seen that the healthy lifestyle levels of the men were significantly higher than the women studying in the coaching education, physical education and sports teaching and recreation department and the healthy lifestyle behaviors of the students studying in the sports management department. Moreover, it was observed that senior students paid more attention to healthy lifestyle behaviors than the junior students. Furthermore, it was observed that the scores of healthy lifestyle behaviors of the students, who exercise more than 3 times in a week, were significantly higher than the other groups.

**Keywords:** Physical activity, Exercise, College student, Healthy lifestyle behaviors Attitude,

## **GİRİŞ**

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde tehdit oluşturan tüm alışkanlıklarını kontrol altına alabilmesi, rutin alışkanlıklarını planlamada sağlık durumuna uygun davranışları tercih etmesi bir başka ifadeyle bireyin sağlıklı olmak adına sorumluluk almasıdır (Fleming ve Godwin, 2008). SYBD, dengeli beslenme alışkanlığı, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim, sosyal iletişim ve stres yönetimi öğelerini kapsamaktadır (Walker ve ark., 1987). Sağlıklı yaşam biçimi öğelerinden dengeli beslenme, bireyin düzenli öğün alışkanlığı ve sağlıklı besinlerin tüketimini ifade eder. Manevi gelişim, yeni deneyimler elde etme fırsatı, iç huzuru ve olumlu duygular kazanmayı sağlar. Egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımla birey yaşantısında sağlıklı olma alışkanlıkları kazanır. Kişilerarası ilişkiler, bireyin kendisi ve çevresiyle olan iletişim ve etkileşimini güçlendirir. Stres yönetimi ise bireylerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmeyi mümkün kılabilmesidir (Can ve ark., 2014; Yüksel, 2012; Bahar ve ark., 2008).

Bireysel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının üst seviyeye taşınabilmesi beraberinde toplumsal olarak da ruhsal ve bedensel sağlık kazanımında önemli bir kriter olabilmektedir. Bu sebeple sağlıklı yaşam prensibinin gelişiminde bireysel sorumluluk oldukça önemlidir. Her gelişim dönemindeki birey için bu davranışın gelişiminde özellikle çocuklu dönemi en önemli periyottur. Üniversite öğrenim dönemi de bireyin sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını elde edebileceği ve bireyin yaşamında ciddi değişikliklerin ortaya çıktığı bir dönemdir. Dolayısıyla birey üniversite öğrenimi boyunca bu alışkanlıkları geliştirebilecek ve gelecekte meslek ve sosyal yaşamına olumlu katkılar elde edebilecektir. (Romaguera et al. 2011; Agopyan 2015). Diğer taraftan, üniversite öğrenimine geçişte öğrencilerin sağlıklı olmayan yaşam davranışlarına eğilimde artışlar ortaya çıkmaktadır (Deliens ve ark., 2015). Bu davranışlar özellikle sağlıksız beslenme alışkanlıkları sonucu vücut ağırlığının artışı ve obezite eğilimidir (Vella-Zarb ve Elgar, 2009; Deforche ve ark., 2015).

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle ilgili yürütülen çalışmalar, egzersiz ve fiziksel aktivite ortamlarının meydana getirilmesiyle sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesi ile obezite ve obezite kökenli hastalıklara karşı önlem oluşturulmasına dikkat çekilmektedir. (Thibault ve ark., 2010; Devaux ve ark., 2011).

Yükseköğretim kurumunda eğitim ve eğitim faaliyetlerini sürdüren öğrenciler spor, eğitim, sağlık, ekonomi, endüstri, sanayi ve pek çok alanda geleceğin potansiyel iş gücü olmaları sebebiyle sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptirler. Bu sebeple spor ve sağlık alanında Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, her gelişim dönemindeki bireyin ve toplumun ruhsal ve bedensel sağlığının da korunması ve geliştirilmesine ışık tutacağı düşünülmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları aile ortamında doğmakta ve üniversite öğrenimi boyunca çeşitli boyutlar kazanmaktadır. Bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimin ivme kazandığı yeni sorumlulukların kazanıldığı üniversite öğrenimi süresince öğrenciler, ergen bireylere oranla yaşam biçimlerini kendileri kontrol edebilmektedirler. Ergenlik dönemi sonrası üniversite öğrenimine geçiş beraberinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da olumlu değişiklikler meydana getirmektedir (Can ve ark., 2008). Bu bağlamda yürütülen çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin SYBD'nin değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

## YÖNTEM

### *Araştırma Prosedürü*

Çalışmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiziyle ilgili bilgiler bu bölümde sunulmuştur. Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 06.05.2021 tarih, E-77082166-604.01.02-85045 sayılı değerlendirme ve onayıyla yürütülmüştür.

### *Araştırma Modeli*

Bu araştırma tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Büyüköztürk ve ark. (2019) göre tarama modeli araştırması belirli bir grubun öne çıkan özelliklerini ifade etmek ve açıklamak amacıyla verilerin elde edilmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

### *Araştırma Grubu*

Çalışmanın araştırma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 100 kadın 100 erkek toplam 200 öğrenci oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişken	Grup	n	%
Yaş	17-20	91	35,3
	21-23	115	44,6
	24-26	13	5,0
	>26	39	15,1
Cinsiyet	Kadın	104	40,3
	Erkek	154	59,7
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	68	26,4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	109	42,2
	Rekreasyon	41	15,9
	Spor Yöneticiliği	40	15,5
Sınıf	1.	63	24,4
	2.	62	24,0
	3.	82	31,8
	4.	51	19,8
Egzersiz Yapma Durumu	Hiç	46	17,8
	Haftada 1-3	143	55,4
	Haftada 3'ten fazla	69	26,7

Yaş aralıklarına göre dağılıma bakıldığında 17-20 yaş aralığı bireylerin oranı %35,3, 21-23 yaş grubu bireylerin oranı %44,6, 24-26 yaş grubu bireylerin oranı %5 olup 26 yaşından büyük olanların oranı %15,1'dir. Bölümlere göre dağılım incelendiğinde antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenimine devam eden öğrencilerin oranı %26,4, beden eğitimi ve spor öğretmeni bölümü öğrencileri oranı %42,2, rekreasyon bölümü öğrencileri oranı %15,9 olup spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oranı %15,5'tir. Sınıflara göre dağılım



incelendiğinde 1. sınıf öğrencileri oranı %24,4, 2. sınıf öğrencileri oranı %24, 3. sınıf olanların oranı %31,8, 4. sınıf olanların oranı %19,8'dir. Egzersiz yapma durumuna göre dağılım incelendiğinde hiç egzersiz yapmayanların oranı %17,8, haftada 1-3 kez yapanların oranı %55,4, haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların oranı %26,7'dir.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırma verileri araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formuna ek olarak Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen 6 alt boyut ve toplamda 52 maddeden bir araya gelen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II kullanılarak sağlanmıştır. Veriler internet erişimli online ortamda toplanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve egzersiz yapma durumuyla ilgili veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

### ***Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II***

Hiçbir zaman (1), Bazen (2), Sık sık (3) ve Düzenli olarak (4) ifadeleriyle Sağlıklı Yaşam Biçimleri Ölçeği 4'lü likert şeklindedir. 1987 yılında Walker tarafından geliştirilen ölçeğin ilk biçimi altı alt boyut ve 48 maddeden oluşmaktadır. 1996 yılında yeniden değerlendirilen ölçek, Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları II olarak isimlendirilmiş ve 6 alt boyut 52 maddeden bir araya getirilmiştir (Walker ve ark., 1996). Bahar ve ark. (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan bu ölçeğin alt boyutlar; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeği oluşturan sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili, sağlık durumunu geliştiren ve iyileştiren alışkanlıklarını ölçer. Ölçekten elde edilen puanların artışı bireylerin işaret edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkili düzeyde gerçekleştirdiğini ifade eder. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II' nin Türk toplumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmede kullanılması önerilmektedir (Bahar ve ark., 2008).

### ***Verilerin Analizi***

SYBD ölçeği ve kişisel bilgi formuyla toplanan verilerin analizinde, SPSS 25.0 yazılımından faydalanılmış ve bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve TUKEY testlerinden faydalanılmıştır. Ek olarak, katılımcıların demografik bilgilerin

dağılımı frekans analiziyle, SYBD ölçeği geneli ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov Smirnov testiyle değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz edilmesiyle elde edilen bulgular tablolar oluşturularak ifade edilmiş ve değerlendirilmiştir.

**Tablo 2. SYBD Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri**

	N	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma	Chronbach Alfa
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	258	106	121	116,0	3,5	0,882
Sağlık Sorumluluğu	258	17	21	19,3	1,1	0,745
Fiziksel Aktivite	258	16	20	18,3	1,0	0,704
Beslenme	258	14	20	17,7	1,7	0,639
Manevi Gelişim	258	21	23	22,5	0,6	0,812
Kişilerarası İlişkiler	258	18	23	21,8	1,2	0,771
Stres Yönetimi	258	16	20	17,6	1,5	0,714

SYBD ölçeği toplam 52 maddeden bir araya gelmiş olup 6 alt boyutu vardır. Ölçek geneli ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov Smirnov testiyle incelenmiş ve ölçek ve alt boyut skorlarının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. SYBD Ölçeğinin Yaş Aralığına Göre Değişimi**

	Yaş Değişkeni	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	17-20 (1)	125	116,0	2,6	113,379	0,000*	2>1-4 3>1-4 1>4
	21-23 (2)	81	118,2	2,2			
	24-26 (3)	13	119,8	3,3			
	>26 (4)	39	110,4	0,5			
Sağlık Sorumluluğu	17-20 (1)	125	19,3	0,8	93,560	0,000*	1>3-4 2>1-3-4 4>3
	21-23 (2)	81	20,1	1,0			
	24-26 (3)	13	17,2	0,4			
	>26 (4)	39	18,0	0,0			
Fiziksel Aktivite	17-20 (1)	125	18,8	0,5	249,372	0,000*	1>2-4 2>4 3>1-2-4
	21-23 (2)	81	18,1	0,3			
	24-26 (3)	13	19,6	0,9			
	>26 (4)	39	16,5	0,5			
Beslenme	17-20 (1)	125	17,7	1,9	21,654	0,000*	1>4 2>1-4 3>4
	21-23 (2)	81	18,3	1,0			
	24-26 (3)	13	18,8	1,2			
	>26 (4)	39	16,1	1,0			
Manevi Gelişim	17-20 (1)	125	23,0	0,1	446,896	0,000*	1>2-3-4 2>4 3>2-4
	21-23 (2)	81	22,0	0,2			
	24-26 (3)	13	22,8	0,4			
	>26 (4)	39	21,5	0,5			
Kişilerarası İlişkiler	17-20 (1)	125	21,6	1,0	79,882	0,000*	1>4 2>1-3-4 3>4
	21-23 (2)	81	22,8	0,6			
	24-26 (3)	13	21,9	0,3			
	>26 (4)	39	20,2	1,0			
Stres Yönetimi	17-20 (1)	125	17,0	1,4	11,935	0,000*	2-3>1
	21-23 (2)	81	18,1	1,5			
	24-26 (3)	13	18,5	1,1			
	>26 (4)	39	17,7	1,4			

\*p<0,05

SYBD ölçeği geneli için 17-20 ( $116 \pm 2,6$ ), 21-23 ( $118,2 \pm 2,2$ ) ve 24-26 yaş grubu bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ( $119,8 \pm 3,3$ ); 26 ( $110,4 \pm 0,5$ ) yaşından büyüklerden anlamlı derecede daha yüksektir. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; 21-23 yaş grubunun ortalaması ( $20,1 \pm 1,0$ ) diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür.

Fiziksel aktivite alt boyutu için; 24-26 yaş aralığı bireylerin ortalaması diğer yaş aralığı bireylerin ortalamasından daha yüksektir. Beslenme alt boyutu için; 21-23 yaş aralığı bireylerin beslenme ortalaması 17-20 ve 26+ yaş grubu ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Manevi gelişim alt boyutunda; 17-20 yaş grubu bireylerin ortalaması diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür. Kişilerarası ilişkiler için; 21-23 yaş aralığı bireylerin ortalaması diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu; 21-23 ve 24-26 yaş grubu bireylerin ortalaması 17-20 yaş grubundan anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 4.** SYBD Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Kadın	104	115,5	2,8	-2,134	0,034*
	Erkek	154	116,4	3,9		
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Kadın	104	18,8	0,7	-5,563	0,000*
	Erkek	154	19,6	1,3		
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Kadın	104	19,0	0,6	11,088	0,000*
	Erkek	154	17,8	0,9		
<b>Beslenme</b>	Kadın	104	17,0	1,6	-5,865	0,000*
	Erkek	154	18,2	1,5		
<b>Manevi Gelişim</b>	Kadın	104	22,8	0,4	8,763	0,000*
	Erkek	154	22,2	0,6		
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Kadın	104	21,5	1,1	-2,971	0,003*
	Erkek	154	21,9	1,2		
<b>Stres Yönetimi</b>	Kadın	104	17,3	1,5	-2,148	0,033*
	Erkek	154	17,7	1,5		

\*p<0,05

Bağımsız gruplarda t-testi sonuçlarına bakıldığında; SYBD ölçeği geneli ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). SYBD ölçeği geneli ile beslenme, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi için erkeklerin ortalaması kadınlardan anlamlı derecede daha büyük iken, fiziksel aktivite, manevi gelişim alt boyutları için kadınların ortalaması erkeklerden anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 5. SYBD Ölçeğinin Bölümlere Göre Değişimi**

	Öğrenim Görülen Bölüm	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	117,88	2,20	99,078	0,000*	1>2-4 2>4 3>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	116,50	2,19			
	Rekreasyon (3)	41	117,41	3,81			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	110,15	1,08			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	19,94	1,01	35,872	0,000*	1>2-3-4 2-3>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	19,40	0,81			
	Rekreasyon (3)	41	19,05	1,55			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	18,00	0,00			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	18,82	0,39	226,813	0,000*	2-3>1-4 1>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	18,06	0,37			
	Rekreasyon (3)	41	16,83	0,76			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	16,48	0,51			
<b>Beslenme</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	18,15	0,98	21,892	0,000*	1-2-3>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	18,08	1,74			
	Rekreasyon (3)	41	17,63	1,87			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	15,98	1,05			
<b>Manevi Gelişim</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	22,38	0,17	27,664	0,125	2>1-3-4 1-3>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	22,56	0,00			
	Rekreasyon (3)	41	22,28	0,55			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	22,16	0,50			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	22,71	0,69	70,436	0,000*	1>2-3-4 3>2-4 2>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	21,56	1,07			
	Rekreasyon (3)	41	22,24	0,62			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	20,20	0,97			
<b>Stres Yönetimi</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	17,97	1,59	4,320	0,005*	1>2
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	17,19	1,41			
	Rekreasyon (3)	41	17,78	1,44			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	17,58	1,47			

\*p&lt;0,05

SYBD ölçeği geneli için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması (117,88 ± 2,20) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü (116,5 ± 2,19) rekreasyon bölümü (117,41 ± 3,81) ve spor yöneticiliği bölümü (110,15 ± 1,08) öğrencilerinin ortalamasından daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri ortalaması (19,94 ± 1,01) diğer bölüm öğrencileri ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması (18,16 ± 0,37) diğer bölümlerin ortalamalarından daha yüksektir. Manevi gelişim alt boyutu incelendiğinde bölümlerin öğrenci ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutu için antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri



ortalaması ( $22,71 \pm 0,69$ ) diğer bölüm öğrencilerinden anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu için antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması ( $17,97 \pm 1,59$ ) diğer bölümlerin ortalamalarından anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 6. SYBD Ölçeğinin Sınıflara Göre Değişimi**

	Öğrenim Görülen Sınıf	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	1.	63	115,1	2,4	49,532	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	116,0	2,6			
	3.	82	118,1	2,4			
	4.	51	112,8	4,5			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	1.	63	19,2	0,7	124,734	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	19,3	0,8			
	3.	82	20,1	1,0			
	4.	51	17,8	0,4			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	1.	63	18,4	0,6	68,985	0,000*	2>3-4 3>4
	2.	62	18,8	0,5			
	3.	82	18,1	0,4			
	4.	51	17,3	1,5			
<b>Beslenme</b>	1.	63	17,6	0,8	12,624	0,000*	2-3>4
	2.	62	17,7	1,9			
	3.	82	18,2	1,0			
	4.	51	16,8	1,6			
<b>Manevi Gelişim</b>	1.	63	22,9	0,1	288,051	0,000*	2>3-4 3>4
	2.	62	23,0	0,1			
	3.	82	22,0	0,2			
	4.	51	21,8	0,7			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	1.	63	21,2	1,1	84,079	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	21,6	1,0			
	3.	82	22,7	0,7			
	4.	51	20,6	1,2			
<b>Stres Yönetimi</b>	1.	63	16,8	1,1	15,964	0,000*	3-4>2
	2.	62	17,0	1,4			
	3.	82	17,5	1,5			
	4.	51	19,2	1,4			

\*p< 0,05

Sağlıklı yaşam davranışları ölçeği geneli için 3. Sınıf öğrencileri ortalaması ( $118,1 \pm 2,4$ ) diğer sınıfların öğrenci ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda 3. Sınıfların ortalaması ( $20,1 \pm 1,0$ ) diğer sınıfların ortalamasından yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için; 2. sınıf öğrencileri ortalaması ( $18,8 \pm 0,5$ ) diğer sınıfların ortalamasından daha yüksektir. Beslenme alt boyutunda 3. sınıf öğrencileri ortalaması ( $18,2 \pm 1,0$ ) diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalamasından yüksektir. Manevi gelişim alt boyutunda 2. sınıf öğrencileri ortalaması ( $23,0 \pm 0,1$ ) diğer sınıfların ortalamasından yüksektir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda 3. sınıf öğrencileri ortalaması ( $22,7 \pm 0,7$ ) diğer sınıfların ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutunda 4. sınıf öğrencileri ortalaması ( $19,2 \pm 1,4$ ) diğer sınıfların ortalamasından daha büyüktür.

**Tablo 7. SYBD Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Değişimi**

	Antrenman Sıklığı	N	Ort.	Std. Sapma	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Hiç (1)	46	111,1	3,3	120,268	0,000*	2>1 3>1-2
	Haftada 1-3 (2)	143	116,5	2,4			
	Haftada 3'ten fazla (3)	69	118,4	2,2			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Hiç	46	17,9	0,3	116,560	0,000*	2>1 3>1-2
	1-3	143	19,2	0,9			
	Haftada 3'ten fazla	69	20,3	1,0			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Hiç	46	16,8	1,1	252,389	0,000*	2>3>1
	Haftada 1-3	143	18,9	0,4			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,0	0,0			
<b>Beslenme</b>	Hiç	46	16,2	1,3	30,729	0,000*	3>2>1
	Haftada 1-3	143	17,8	1,8			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,4	0,8			
<b>Manevi Gelişim</b>	Hiç	46	21,7	0,6	315,996	0,000*	2>3>1
	Haftada 1-3	143	22,9	0,3			
	Haftada 3'ten fazla	69	22,0	0,0			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Hiç	46	20,4	1,0	139,860	0,000*	3>2>1
	Haftada 1-3	143	21,6	1,0			
	3'ten fazla	69	23,0	0,0			
<b>Stres Yönetimi</b>	Hiç	46	17,7	1,4	4,561	0,011*	3>2
	Haftada 1-3	143	17,3	1,5			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,0	1,4			

\*p<0,05

SYBD ölçeği genelinde; haftada 3'ten fazla antrenman yapan öğrencilerin ortalaması ( $118,4 \pm 2,2$ ) hiç yapmayanlar ( $111,1 \pm 3,3$ ) ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $116,5 \pm 2,4$ ) anlamlı derecede daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $20,3 \pm 1,0$ ) hiç yapmayanlar ( $17,9 \pm 0,3$ ) ve haftada 1-3 kez yapanlardan ( $19,2 \pm 0,9$ ) daha yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için haftada 1-3 kez antrenman yapanların ortalaması ( $18,9 \pm 0,4$ ) hiç yapmayanlar ( $16,8 \pm 1,1$ ) ve haftada 3'ten fazla yapanlardan ( $18,0 \pm 0,0$ ) daha yüksektir. Beslenme alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $18,4 \pm 0,8$ ), hiç antrenman yapmayanlar ( $16,2 \pm 1,3$ ) ve 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $17,8 \pm 1,8$ ) daha yüksektir. Manevi gelişim alt boyutu için; haftada 1-3 kez antrenman yapanların ortalaması ( $21,7 \pm 0,6$ ) hiç yapmayanlar ( $21,7 \pm 0,6$ ) ve haftada 3'ten fazla antrenman yapanlardan ( $22,0 \pm 0,0$ ) anlamlı derecede büyüktür. Kişilerarası ilişkiler için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $23,0 \pm 0,0$ ) hiç antrenman yapmayanlar ( $20,4 \pm 1,0$ ) ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $21,6 \pm 1,0$ ) daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $18,0 \pm 1,4$ ), 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $17,3 \pm 1,5$ ) ve hiç yapmayanlardan ( $17,7 \pm 1,4$ ) anlamlı derecede daha büyüktür.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, SYBD düzeyinin ve alt boyutlarının yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Yaş düzeyi arttıkça SYBD'nin arttığı görülmüştür. Çalışmada, erkeklerin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları kadınlardan, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşama biçimi düzeylerinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. 4. Sınıfların da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına diğer sınıflardan anlamlı düzeyde daha fazla dikkat ettiği gözlenmiştir. Ek olarak fiziksel aktivite düzeyi fazla olanların da SYBD puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Cinsiyet değişkenine göre literatür incelendiğinde; Wei ve ark. (2012) Japonya Üniversitesinde öğrenim gören 314 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada erkek öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimleri ölçeği egzersiz, sağlık bilinci, yeme alışkanlıkları ve kişilerarası ilişkiler alt boyut puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu; Ayopyan ve Yethin (2017), spor bilimlerinde öğren gören 160 kadın ve 343 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada, SYBD'nin egzersiz ve stres yönetimi alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar elde ettiklerini; Mehri ve ark. (2016) Sabzevar kentinde 530 üniversite öğrencinin SYBD'ni inceledikleri çalışmada, erkeklerin SYBD ölçeği fiziksel aktivite alt boyutu puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucunu bulgulamıştır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularına bakıldığında, SYBD ölçeği geneli ile sağlık sorumluluğu, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında erkeklerin ortalaması kadınlardan anlamlı derecede daha büyüktür ve sonuçlar literatürle desteklenmektedir. Bu farkın nedeni olarak, farklı sosyokültürel yapılarda, kadın ve erkek bireylerden beklenen görev ve sorumluluklar sağlıklı yaşam algısını ve dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etki ediyor olabilir. Diğer taraftan, Dhiman ve Chawla (2017), Hindistanda 35'i erkek 65'i kadın toplam 100 üniversite öğrencisinin SYBD'ni analiz ettikleri araştırmada SYBD'nin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını; Özcan ve Bozhüyük (2016) Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimlerinde 801 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada ise, cinsiyet değişkenine göre SYBD ve alt boyutlarının puanları incelendiğinde, erkeklerin sadece egzersiz alt boyutu puanlarının kadınlardan yüksek, diğer alt boyutlarda puan ortalamalarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Yine Nacar ve ark. (2014) Türkiye'de farklı illerde tıp fakültelerinde öğrenimine devam eden 2309 öğrencisinin SYBD inceledikleri

çalışmasında, kız öğrencilerin SYBD ölçeği fiziksel aktivite alt boyutu haricinde tüm alt boyutlarda, erkek öğrencilerden daha yüksek puan almış olduklarını saptamışlardır.

Sınıf değişkenine göre literatüre bakıldığında; Çalmaz ve ark. (2021) Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 375 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada SYBD ölçeği genelinde 2. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda öğrenimine devam eden öğrencilerden daha yüksek seviyede SYBD gösterdiği; Ayaz ve ark. (2005) hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının incelendiği araştırma bulguları 1. ve 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 3. ve 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha düşük ölçek puanlarına sahip olduğu; Yetgin ve Ayopyan (2017) çalışmasında ise sağlık sorumluluğu alt boyutunda birinci sınıfa devam eden öğrencilerin, 2-3-4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde SYBD’nda buldukları ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın sınıf değişkenine ait bulguları incelendiğinde, 4. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek SYBD puanlarını elde ettikleri bulgulanmıştır. Bu durumun nedeni davranış gelişimiyle bağlantılı olabilir. Yani bir davranışın gelişimi, belirli bir uygulamanın tekrarlanması sonucu kazanılan alışkanlık haline dönüşümüyle mümkün olabilir. Dolayısıyla 4.sınıfların diğer sınıflardan daha yüksek puanlara sahip oluşu belirli bir zamanda sık tekrar ile elde edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanımı olabilir. Ek olarak öğrenciler sınıf atladıkça sağlıklı yaşam konusunda bilgi kapasitelerinin artması da ifade edilebilir. Bunun tersi olarak, Tuygar ve Arslan (2015) Sağlık Meslek Yüksekokulunda öğrenimine devam eden 96’sı kadın 32’si erkek toplam 128 öğrencinin katılımı ile yürüttükleri çalışmada SYBD ölçeği geneli ve alt boyutlarında sınıf düzeyinde anlamlı bir fark saptamamıştır.

Çalışmanın yaş değişkenine göre literatür ele alındığında; Cihangiroğlu ve Deveci (2011) Elâzığ ili Fırat Üniversitesinde öğrenimine devam eden 688 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşın artmasıyla beraber SYBD ölçeğinin sağlık sorumluluğu ve kişilerarası iletişim alt boyutlarında da artış ortaya çıktığı; Ünal ve ark. (2007) Ege üniversitesinde öğrenim gören 372 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada 23-25 yaş aralığı öğrencilerin SYBD ölçeğinden en yüksek ortalamaları elde ettiği bulgulanmıştır. Literatürde yaş ortalamasının arttıkça SYBD ölçeği puanlarının artış gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yetgin ve Ayopyan, 2017; Özcan ve Bozhüyük, 2016). Çalışmanın yaş değişkenine ilişkin bulguları değerlendirildiğinde, yaş düzeyi arttıkça SYBD arttığı görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak üniversite öğrencilerinin yaş aldıkça artan farkındalık düzeyi ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları beklentileri olabilir. Bunun tersi, Nacar ve ark. (2014) Türkiye’de çeşitli illerde tıp fakültelerinde öğrenim gören 2309 öğrencisinin SYBD analiz



ettikleri çalışmasında 21 yaş üstü bireylerin puanlarının 21 yaş altı bireylerin ortalamasından daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Yürütülen araştırmaların bir bölümünde düşük yaş gruplarında ölçek puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Gömleksiz ve ark., 2020; Ulla ve Fortis, 2010).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre literatür değerlendirildiğinde, spor bilimleri fakültesi bölümler arası karşılaştırmaların yapıldığı çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir (Agopyan, 2015; Ansah ve ark., 2014; Zaccagni ve ark., 2014). Yetgin ve Ayopyan (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin SYBD ölçeği kendini gerçekleştirme alt boyutunda diğer bölümlerde öğrenimine devam eden öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre bulgular incelendiğinde, manevi gelişim alt boyutunda bölümlerin öğrenci ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Öte yandan, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin SYBD ölçeği puanlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebi olarak antrenörlük eğitimi bölümü müfredat derslerinin yoğun olarak spor branşlarından oluşması ve dolayısıyla öğrencilerin uygulamaya diğer bölümlerden daha fazla eğilimde oldukları söylenebilir.

Egzersiz yapma durumu değişkenine göre literatür analiz edildiğinde düzenli olarak egzersiz ve fiziksel aktiviteye fazla zaman ayıran bireylerin SYBD puanlarının egzersiz yapmayanlara ya da az sıklıkta fiziksel aktivite yapanlara oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır (Gömleksiz ve ark., 2020; Saldıran ve ark., 2019; Ertop ve ark., 2012; Beydağ ve ark., 2014; Kostak ve ark., 2014). Bu çalışmada literatüre paralel olarak; haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların SYBD puanlarının diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumu etkileyen bir parametre olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanlarının fazla oluşu ve düzenli egzersiz yapma eğiliminde olmaları söylenebilir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin SYBD yaş, bölüm, sınıf, cinsiyet ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur.

### **Öneriler**

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine katkı sağlamak, egzersiz ve fiziksel aktiviteler sıklığını artırmak dolayısıyla bedensel ve ruhsal sağlığı iyileştirmek bağlamında öneriler ifade edilmiştir;

Eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin uyum içinde çalıştıkları dengeli, sistemli beslenme ve egzersiz alışkanlıkları konusunda öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarına yönlendirici faaliyetler düzenlemeli ek olarak bu alışkanlıklara öğrenciler teşvik edilmelidir.

SYBD'nın incelenmesi üniversitenin farklı fakülte ve bölümlerinde, değerlendirilen problemin büyüklüğünü ve yönetimini belirlemek için daha büyük çalışma gruplarıyla ve ilave değişkenler seçilerek planlanabilir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Ansah, E.W., Menyau, E.K., ve Agyei, M. (2014): Pre-and-inclass practical lesson habits of selected university physical education students in Ghana: Implications for health and physical education. *Journal of Education and Practice*, 5(1), 42-49.
- Ayaz, S., Tezcan, S., ve Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26-34.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Erşen, F., ve Kissal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- 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.
- Can, G., Özdemir, K., Erol, O., Unsar, S., Tulek, Z., Savaser, S., Özcan. Ş., ve Durna, Z. (2008). Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. *Nursing & Health Sciences*, 10(4), 273-280.
- 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.
- Çalmaz, A., Yılmazel, G., ve Altay, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ve ruhsal sağlık durumu arasındaki ilişki. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 85-93.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., ve De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Devaux, M., Sassi, F., Church, J., Cecchini, M., ve Borgonovi, F. (2011). Exploring the relationship between education and obesity. *OECD Journal: Economic Studies*, 2011(1), 1-40.
- Dhiman, S., ve Chawla, G.K. (2017). A study on health promoting lifestyle of university students. *Int J Res Engineering Applied Science*, 7(6), 142-151.
- Ertop, N.G., Yılmaz, A., ve Erdem, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-7.

- Fleming, P., ve Godwin, M. (2008). Lifestyle interventions in primary care: systematic review of randomized controlled trials. *Canadian Family Physician*, 54(12), 1706-1713.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., ve Pirinçci, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Hariri, N., ve Thibault, L. (2010). High-fat diet-induced obesity in animal models. *Nutrition Research Reviews*, 23(2), 270-299.
- Kostak, M. A., Kurt, S., Süt, N., Akarsu, Ö., ve Ergül, G.D. (2014). Hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(3), 189-196.
- Mehri, A., Solhi, M., Garmaroudi, G., Nadrian, H., ve Sighaldehy, S.S. (2016). Health promoting lifestyle and its determinants among university students in Sabzevar, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(1), 65.
- Özcan, S., ve Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*, 41(4), 664-674.
- Saldıran, T. Ç., Tanrıverdi, M., ve Cakar, E. (2019). Relationship between physical activity and healthy lifestyle behaviors in college students. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(2), 58-62.
- Ulla Diez, S. M., ve Perez-Fortis, A. (2010). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health promotion international*, 25(1), 85-93.
- 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.
- Vella-Zarb, R.A., ve Elgar, F.J. (2009). The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*, 58(2), 161-166.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., ve Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Walker, S.N., ve Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. *Proceedings of the 1996 Scientific Session of the American Nurses Association's Council of Nurse Researchers*, Washington, DC.
- Wei, C.N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., ve Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(3), 222-227.
- Yetgin, M.K., ve Agopyan, A. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 177-184.
- Zaccagni, L., Barbieri, D., ve Gualdi-Russo, E. (2014). Body composition and physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 1-9.