

Özgün araştırma

Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Kalitesi Dersinin Sonuçlarının İncelenmesi

Ayla Günal¹ 

Gönderim Tarihi: 29 Aralık, 2019

Kabul Tarihi: 2 Nisan, 2020

Basım Tarihi: 30 Nisan, 2020

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı yaşam kalitesi dersini alan üniversite öğrencilerinde dersin fiziksel aktivite düzeyi, emosyonel durum ve sağlık okuryazarlığına etkisini araştırmak idi.

Gereç ve yöntem: Yaş ortalaması 20.47±3.69 yıl olan 71 üniversite öğrencisi çalışmaya dâhil edildi. Yaşam kalitesi dersi bir dönem süresince anlatıldı. Her dersin başlangıcında aktarılan bilgilerin kullanıp kullanılmadığına yönelik geri bildirim alındı. Öğrencilerin cinsiyet ve medeni durum bilgileri ile devam ettikleri sınıf, barınma durumları ve alışkanlıkları kaydedildi. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa form (UFADA-KF) ile, emosyonel durumları Beck Depresyon Anketi (BDA) ile, sağlık okuryazarlığı Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 (TSOY-32) ile dönemin ilk ve son dersinde değerlendirildi.

Bulgular: Öğrencilerin ilk değerlendirmede UFADA-KF ortalama puanlarının 1602.54±1639.44, son değerlendirme puanlarının 1667.47±1736.31 olduğu tespit edildi. İlk değerlendirmede BDA ortalama puanının 9.87±5.62, son değerlendirme puanının 8.71±5.21 olduğu saptandı. İlk değerlendirmede TSOY-32 puanının 97.92±16.32, son değerlendirme puanının 102.59±15.58 olduğu görüldü. Öğrencilerin UFADA-KF'YA ait tekrarlı ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin BDA'ya ait tekrarlı ölçümleri ile ($p<0.05$) TSOY-32'ye ait tekrarlı ölçümleri ($p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Sonuç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bir dönem boyunca devam ettikleri yaşam kalitesi dersinin depresyon düzeyini azaltma ve sağlık okuryazarlığını artırma yönünde kazanımlar sağladığı tespit edildi. Dersin fiziksel aktivite düzeyinde bir değişim oluşturmadığı saptandı.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite, emosyonel durum, sağlık okuryazarlığı.

¹Ayla Günal (Sorumlu Yazar) Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Taşlıçiftlik Yerleşkesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü 2. Kat, Tokat, Tel No:05054545937, e-posta: ayla.gunal@gop.edu.tr.

Original research

Investigating the Results of Quality of Life Course in University Students

Ayla Günal¹ 

Submission Date: 29th of December, 2019

Acceptance Date: 2nd of April, 2020

Pub.Date: 30th of April, 2020

Abstract

Objectives: The aim of this study was to investigate the effect of physical activity level, emotional state and health literacy among university students taking quality of life course.

Materials and Methods: 71 university students with a mean age of 20.47±3.69 years were included in the study. The quality of life course was taught during a semester. Feedback was received at the beginning of each course to see if the information was used. Gender, marital status, class, housing and habits of the students were recorded. Physical activity levels with International Physical Activity Assessment Questionnaire short form (IPAQ-SF), the emotional status with Beck Depression Scale (BDS), health literacy with Turkey Health Literacy Scale-32 (THLS-32) were assessed to students first and last lesson of the semester.

Results: In the first evaluation of the students, the mean score of IPAQ-SF was 1602.54±1639.44, the final assessment score was 1667.47±1736.31. In the first evaluation, the mean score of BDS was 9.87±5.62, the final evaluation score was 8.71±5.21. In the first evaluation, the THLS-32 score was 97.92±16.32, the final assessment score was 102.59±15.58. There was no statistically significant difference between the repeated measurements of IPAQ-SF ($p>0.05$). There was a statistically significant difference between students' repetitive measurements of BDS ($p<0.05$) and repetitive measurements of THLS-32 ($p<0.01$).

Conclusion: In this study, it was found that the quality of life course, which university students continued for one semester, provided gains for decreasing depression level and increasing health literacy. It was determined that the course did not change the physical activity level.

Key Words: *University students, quality of life, physical activity, emotional state, health literacy.*

¹Ayla Günal (Corresponding Author) Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences, Department of Physical Therapy and Rehabilitation, Tokat Gaziosmanpaşa University Taşlıçiftlik Campus Faculty of Health Sciences, Department of Physical Therapy and Rehabilitation, 2. Floor, Tokat, Phone:05054545937, e-mail: ayla.gunal@gop.edu.tr.

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, kişinin kendi amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve çıkarlarına göre bir kültür ve değer sisteminde kendi yaşamını algılaması olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2019).

Boylu ve Paçacıoğlu (2016) yaşam kalitesi göstergeleri içinde cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal destek, yaşanılan konut ve özellikleri ile sağlık, eğitim, gelir, iş yaşamı ve serbest zaman aktivitelerinin yer aldığını bildirmiştir. Farklı yaş gruplarında yaşam kalitesi değerlendirmeleri sıklıkla ileri yaşın bir dezavantaj olduğunu göstermektedir (Altuğ, Yağcı, Kitiş, Büker ve Cavlak, 2009). Bununla birlikte genç bireylerde yaşam kalitesinin hemen her zaman yüksek olduğu söylenemez. Üniversite öğrencilerinde de yaşam kalitesi sağlıkla ilgili faktörler ile birlikte akademik ve sosyal faktörlerden etkilenmektedir (Dost, 2007; Yaran, Ağaoğlu & Tural 2017).

İskelet kaslarının kullanımını gerektiren ve belirli bir enerji harcaması ile sonuçlanan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite ile sağlığın hem fiziksel hem de mental boyutlarında olumlu kazanımlar sağlanabilir (Pekçetin ve İnal, 2018). Düzenli fiziksel aktivite bireylerde kendini iyi hissetme ve mutlu olma ile ruhsal ve sosyal sağlığı, kronik hastalıklardan korunma ve aktif yaşlanma ile de gelecekteki yaşantıyı olumlu yönde etkilemektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Literatürde, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin artması ile yaşam kalitesinde artış olduğu görülmektedir (Kılınç, Bayrakdar, Çelik, Mollaoğulları ve Gencer, 2016; Yıldırım ve Bayrak, 2019). Benzer şekilde spora yönelik tutumları yüksek olan öğrencilerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu bildirilmiştir (Önal, Yılmaz, Kaldırımcı ve Ağduman, 2017; Yaran ve diğerleri, 2017). Keleş ve Taşkıran (2017) üniversitedeki aktif yaşamın öğrencilerinin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde devam edilen program ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da farklılıklar söz konusudur. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yüksek fiziksel aktivite düzeyinde olduğu, sağlık bilimleri öğrencilerinin ise daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu gösterilmiştir (Bozkuş ve diğerleri, 2013; Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016). Sonuçlar eğitim programları ile fiziksel aktivite düzeyinde fark oluşturulabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinde biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler depresyona yol açabilmektedir. Sistematik bir derleme çalışmasında genel popülasyon ile karşılaştırıldığında

üniversite öğrencilerinin oldukça yüksek düzeyde depresyon yaşadıkları gösterilmiştir (Liu ve diğerleri, 2019). Uluslararası eğitim programına devam eden üniversite öğrencilerinde de yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete varlığı bildirilmiştir (Shadowen, Williamson, Guerra, Ammigan ve Drexler, 2019) Depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek olan öğrencilerde ise yaşam kalitesi düşmektedir (Gan ve Yuen Ling, 2019; Ribeiro ve diğerleri, 2018). Bununla birlikte Naçar, Baykan ve Çetinkaya (2012) tıp fakültesi öğrencilerinde seçmeli olarak verilen stres yönetimi dersinin öğrencilerde tanımlanan tükenmişlik hissinde azalma sağladığını göstermişlerdir. Benzer olarak lisans öğrencilerinde stres yönetimi için tasarlanmış teori temelli çevrim içi uygulamanın pozitif etkileri tanımlanmıştır (Hitz, Frazier ve Meredith, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık okuryazarlığı, sağlıkta iyi olma halinin sağlanması, devam etmesi ve gelişimi için bireylerin sağlık bilgisine ulaşma, bu bilgiyi anlama ve kullanma kabiliyetleri ile istekleri konusundaki bilişsel ve sosyal becerilerdir (Dünya Sağlık Örgütü, 1998). Sorensen ve diğerleri (2012) sağlık okuryazarlığı ile ilgili yapılmış tanımları analiz etmişlerdir. Araştırmacılar "Sağlık okuryazarlığını, insanların sağlık durumlarıyla ilgili olarak günlük yaşamlarında kararlar almak, yaşam kalitelerini arttırmak/sürdürmek için sağlıklarını geliştirme ve hastalıkları önleme amacıyla gerekli sağlık bilgisine erişme, anlama, değer biçme ve bilgiyi kullanmayı sağlayacak bilgi, motivasyon ve yeterlilik" olarak ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, sağlık okuryazarlığının zayıf olması bireylerin sağlıksız seçimler yapma, riskli davranışlara sahip olma, kendi sağlığını yönetmekte yetersiz kalmaları ile hastane ortamında tedavi ihtiyaçlarının daha fazla olması anlamına gelmektedir (Kickbusch, Pelikan, Apfel ve Tsouros, 2015). Üniversite öğrencilerinde sağlık okuryazarlığını yaş, cinsiyet, ailenin gelir durumu, anne babanın eğitim durumu, medeni durum ile okunulan programın etkilediği gösterilmiştir (Malatyali ve Biçer, 2018; Yılmaz Güven, Bulut ve Öztürk, 2018). Bilir (2014) sağlık okuryazarlığını yükseltmede yaşam boyu öğrenmeye vurgu yapmıştır. Güven ve diğerleri (2018) sağlık alanında okuyan üniversite öğrencilerinde eğitim sürecinde sağlık okuryazarlığı konusunun müfredatta yer alması ile farkındalığın artabileceğini bildirmiştir. Şahinöz, Şahinöz ve Kıvanç (2018) sağlık alanında eğitim gören öğrenciler arasında sağlık okuryazarlığı dersini alan öğrencilerin almayan öğrencilere göre okuryazarlık durumunun daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte Altun (2008) mühendislik programına devam eden üniversite öğrencilerinde

sağlığın gelişimi dersi ile sağlığın gelişimine yönelik davranışlarda pozitif kazanımlar sağlanabileceğini göstermiştir.

Bu çalışmanın amacı, 2018-2019 eğitim öğretim yılında bir dönem boyunca yaşam kalitesi dersini alan üniversite öğrencilerinde dersin fiziksel aktivite düzeyi, emosyonel durum ve sağlık okuryazarlığına etkisini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem

Etik Beyanat

Bu çalışma Eylül 2018-Ocak 2019 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Araştırmanın öncesinde Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 18-KAEK-203 nolu 11.09.2018 tarihli izin alındı. Araştırmaya farklı programlarda (eğitim fakültesi, mühendislik ve doğa bilimleri fakültesi, fen edebiyat fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi, ilahiyat fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi, beden eğitimi ve spor yüksekokulu) eğitimine devam eden ve ilgili üniversitenin seçmeli ders havuzunda yer alan yaşam kalitesi adlı dersi seçen öğrenciler gönüllük esasına dayalı olarak davet edildi. Dersi yürüten öğretim üyesi tarafından öğrencilere araştırma konusu ile ilgili sözlü ve yazılı (onam formu) bilgilendirme yapıldı. Daha önce yaşam kalitesi ile ilgili herhangi bir eğitim içinde yer alan öğrenciler çalışma dışında bırakıldı.

Süreç

Çalışmada ön değerlendirme formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (Sağlam, Arıkan, Savcı, İnal-İnce ve Boşnak Güçlü, 2010) Beck Depresyon Anketi (Hisli, 1988) ve Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 (Okyay ve Abacıgil, 2016) kullanıldı. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa form ile, emosyonel durumları Beck Depresyon Anketi ile, sağlık sorumluluğu Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 ile akademik dönemin başında ve sonunda (ilk ders ve son ders olacak şekilde) değerlendirildi. İlk değerlendirme sonrasında, ders içinde anlatılan bilgilerin kullanılıp kullanılmadığı bir sonraki derste sorularak öğrencilerden geri bildirim alındı.

Veri Toplama Araçları

Ön değerlendirme formu: Bu form ile öğrencilerin cinsiyet ve medeni durum bilgileri ile devam ettikleri sınıf, barınma durumları (yurt, öğrenci evi ve aile ile birlikte yaşanan ev) ve alışkanlıkları (sigara ve alkol kullanımı) kaydedildi.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Form (UFADA-KF):

Anket, fiziksel aktiviteyi değerlendirmede yaygın olarak kullanılan geçerli ve güvenilir bir ankettir. Kısa sürede büyük gruplara uygulanabilen, ucuz ve elverişli bir yöntem olan anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve diğerleri (2010) tarafından yapılmıştır. Ankette, yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ile ilgili yedi soru yer almaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir.

Beck Depresyon Anketi (BDA): Beck (1961) tarafından geliştirilen ölçek, depresyon yönünden riski belirlemek ve depresyon belirtilerinin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 21 adet kendini değerlendirme cümlesi içeren bir ölçektir. Puan aralığı 0-63 arasında değişir. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon belirtisi düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir. Hisli (1988) tarafından Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır.

Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 (TSOY-32): Ölçek, 15 yaş ve üstü bireylerde sağlık okuryazarlığını değerlendirmek için geliştirilmiştir. 32 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Okyay ve Abacıgil (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek Avrupa Sağlık Okuryazarlığı Konsorsiyumu tarafından geliştirilen kavramsal çerçeveye dayanmaktadır. Ancak, TSOY-32, orijinal ölçekten farklı olarak, üç değil, iki temel boyut alınarak, 2X4'lük bir matrise dayanarak yapılandırılmıştır. Buna göre, matris iki boyut (tedavi ve hizmet ve hastalıklardan korunma/sağlığın geliştirilmesi) ile dört süreç (sağlıkla ilgili bilgiye ulaşma, sağlıkla ilgili bilgiyi anlama, sağlıkla ilgili bilgiyi değerlendirme, Sağlıkla ilgili bilgiyi kullanma/uygulama) olmak üzere toplam sekiz bileşenden oluşmaktadır (Tablo 1). Ölçeğin her bir maddesi 1 = Çok kolay, 2 = Kolay, 3 = Zor, 4 = Çok zor olarak derecelendirilmiştir. "Hiçbir fikrim yok" ifadesi için 5 kodu kullanılmaktadır. Bu hesaplama sonrasında, 0 en düşük sağlık okuryazarlığını ve 50 de en yüksek sağlık okuryazarlığını göstermektedir.

Tablo 1. TSOY-32'nin 2X4'lük matris bileşenleri ve bu bileşenlere denk gelen madde numaraları

TSOY-32	Sağlıkla ilgili bilgiye ulaşma	Sağlıkla ilgili bilgiyi anlama	Sağlıkla ilgili bilgiyi değerlendirme	Sağlıkla ilgili bilgiyi kullanma/uygulama
Tedavi ve hizmet	1,4,5,7	2,8,11,13	3,9,12,15	6,10,14,16
Hastalıklardan korunma/sağlığın geliştirilmesi	18,20,22,27	19,21,23,25	24,26,28,32	17,29,30,31

Yaşam Kalitesi Dersi

Çalışma ile ilgili etik kurul izni alındıktan sonra dersi alan öğrenciler çalışma hakkında bilgilendirildi ve çalışmaya davet edildi (n=77). Akademik takvime göre ilk ders haftası ilk değerlendirmeler yapıldı ve konu anlatımına başlandı. Ders her hafta 2 saat toplamda 28 saat teorik olarak yürütüldü (1-7 haftalar ile 9-15. haftalar). 8. haftada vize sınavı yapıldı. Ders kapsamında yaşam kalitesinin tanımı, yaşam kalitesini etkileyen faktörler, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi (fiziksel aktivite, beslenme, sigara kullanımı ve sonuçları, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişkiler, maneviyat, stres yönetimi), uyku düzeni, ağrı kontrolü, yorgunluğun azaltılması, emosyonel iyi olma hali, teknoloji ve yaşam kalitesi, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi ve kentsel yaşam kalitesi konuları anlatıldı. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi başlığı altında, tedavi ve hizmet alımında önemli olan sağlık ile ilgili yazılı ve görsel kaynakları eleştirel olarak değerlendirebilme, sağlıkta uzman kişiden bilgi almanın önemi, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde sigara kullanımının sonuçları, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı, obezite ve sonuçları ile fiziksel aktivitenin önemi, kentsel yaşam kalitesi başlığı altında yaşanan çevrenin sağlığa olan etkileri ve bireysel olarak nelerin yapılabileceği, teknoloji ve yaşam kalitesi dersinde sosyal medya başta olmak üzere yazılı ve görsel teknolojik paylaşımların eleştirel olarak ele alınmasının önemi aktarıldı. Uyku düzeni başlığında uyku bozukluklarının nedenleri ve profesyonel sağlık hizmetine vurgu yapıldı. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde uyku bozukluklarına yönelik ilaç ve/veya madde kullanımının olumsuz sağlık sonuçlarına yol açabileceği bildirildi. Ağrı kontrolü ile ilgili sunum kapsamında ağrının önemli bir işaret olduğu hatalı ilaç kullanımının ciddi sağlık problemlerine neden olabileceği açıklandı. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi başlığı içinde fiziksel aktivitenin tanımı, önemi ve fiziksel aktivite düzeyini artırmak için neler yapılabileceği aktarıldı. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaları önünde tanımladıkları bariyerler (yürüyüş yollarının yetersiz olması, müfredat yoğunluğu vb.) tartışıldı ve yerleşke içinde var olan yürüyüş yollarını kullanma gibi yapılabilecek birkaç öneri sunuldu. Aynı başlık kapsamında, stresin tanımı ve nasıl yönetilebileceği, iyi olma hali ve kaliteli yaşam başlığı altında günlük yaşamda iş, aile ve sosyal yaşamın dengesi ile özellikle ruhsal iyilik halinin sağlanabileceği, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi başlığı altında yalnızlık, mutsuzluk hali gibi negatif emosyonel durumların bir öğrenci kulübünde yer alma ve/veya akranlar ile görüşme ile azabileceği aktarıldı. Tüm derslerde konular ile ilgili tartışma ortamı sağlanarak, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırma konusunda fikirleri alındı. Konular ile ilgili literatür sonuçları ve

pozitif kazanımlar için öneriler paylaşıldı. Her dersin başında bir önceki konu ile ilgili paylaşımların yapılması ve öğrencilere yaşam kalitelerini artırma yönünde herhangi bir girişimleri olup olmadığı (örneğin, fiziksel aktivite düzeylerinde artış olup olmadığı) soruldu. Derslere düzenli olarak katılan (n=71) öğrencilere 15. hafta (akademik takviminde son ders haftası) ikinci değerlendirmeler yapıldı.

İstatiksel Analiz

Verilerin istatiksel analizinde SPSS 20 paket programı kullanıldı. Nitel veriler ile ilgili n ve %'lik dilimler tanımlanıp, nicel veriler ile ilgili ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Sonuç ölçümlerinin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorow-Smirnov testi ile değerlendirildi. Ölçümlerin normal dağılım göstermediği tespit edildi ($p<0.05$). İlk ve son ölçümler arasında fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile hesaplandı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ kabul edildi.

Bulgular

Çalışmaya dersi alan 77 öğrenci davet edildi, 6 öğrenci derse devam etmedikleri için çalışma dışında bırakıldı. Çalışma 71 öğrenci (%92.2) ile tamamlandı. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.47 ± 3.69 yıl idi. Katılımcıların çoğunluğunun kız, bekar ve 3. sınıf öğrencisi olduğu saptandı. Katılımcıların tamamı bir devlet lisesinden mezun olduğunu bildirdi. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

Tanımlayıcı Bilgiler	n	%	
Cinsiyet	Kız	45	63.4
	Erkek	26	36.6
Medeni durum	Evli	2	2.8
	Bekar	69	97.2
Devam edilen sınıf	Bir	10	14.1
	İki	24	33.8
	Üç	35	49.3
	Dört	2	2.8
Mezun olunan lise	Devlet Lisesi	71	100
Mevcut yaşanılan yer	Yurt	56	78.9
	Öğrenci evi	7	9.9
	Aile evi	8	11.2
Tanı konulmuş bir sağlık probleminin varlığı	Var	10	14.1
	Yok	61	85.9
Sigara kullanımı	Var	7	9.9
	Yok	64	90.1
Alkol kullanımı	Var	3	4.2
	Yok	68	95.8

Öğrencilerin ilk değerlendirmede UFADA-KF ortalama puanlarının 1602.54 ± 1639.44 , son değerlendirme puanlarının 1667.47 ± 1736.31 olduğu tespit edildi. İlk değerlendirmede BDA ortalama puanının 9.87 ± 5.62 , son değerlendirme puanının 8.71 ± 5.21 olduğu saptandı. İlk değerlendirmede TSOY-32 puanının 97.92 ± 16.32 , son değerlendirme puanının 102.59 ± 15.58 olduğu görüldü. Sonuç ölçümlerine ait minimum, maksimum puanlar ile ortalama ve standart sapma puanları tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Sonuç ölçümlerine ait minimum maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçümler		Minimum	Maksimum	X±SD
UFADA-KF	İlk	0	8319	1602.54 ± 1639.44
	Son	0	8772	1667.47 ± 1736.31
BDA	İlk	1	27	9.87 ± 5.62
	Son	0	26	8.71 ± 5.21
TSOY-32	İlk	60	128	97.92 ± 16.32
	Son	57	128	102.59 ± 15.58

UFADA-KF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Form

BDA: Beck Depresyon Anketi

TSOY-32: Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32

Öğrencilerin UFADA-KF’YA ait tekrarlı ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Öğrencilerin BDA’ya ait tekrarlı ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). BDA’ya ait ortalama değerlere bakıldığında son ölçümlerde puanın düştüğü görülmektedir. Dersin depresyon düzeyini düşürme konusunda farkındalık yarattığı düşünülmektedir. Öğrencilerin TSOY-32’ye ait tekrarlı ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.01$). TSOY-32’ye ait ortalama değerlere bakıldığında son ölçümlerde puanın yükseldiği görülmektedir. Dersin sağlık okuryazarlık düzeyini artırma konusunda farkındalık yarattığı düşünülmektedir. Sonuçlar tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilere ait UFADA-KF, BDA, TSOY-32 sonuçlarının karşılaştırılması (Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi)

Ölçümler	İlk Değerlendirme X±SD	İkinci Değerlendirme X±SD	z	p
UFADA-KF	1602.54 ± 1639.44	1667.47 ± 1736.31	-1.045	0.296
BDA	9.87 ± 5.62	8.71 ± 5.21	-2.155	0.031*
TSOY-32	97.92 ± 16.32	102.59 ± 15.58	-5.169	0.000**

UFADA-KF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Form

BDA: Beck Depresyon Anketi

TSOY-32: Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bir dönem boyunca devam ettikleri yaşam kalitesi dersinin fiziksel aktivite düzeyi, emosyonel durum ve sağlık okuryazarlığına etkisi araştırıldı. Elde edilen sonuçlar yaşam kalitesi dersinin üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyini azaltma ve sağlık okuryazarlığını artırma yönünde kazanımlar sağladığını gösterdi. Dersin fiziksel aktivite düzeyinde bir değişim oluşturmadığı saptandı.

Yükseköğretim kurumları öğrencilerin yaşam stillerinin değerlendirilmesi ve gelişimini amaçlayan eğitimlerin yapılması için uygun eğitim alanlarıdır. Üniversite eğitiminde fiziksel aktivite, beslenme ve kilo kontrolüne yönelik yapılan eğitimlerin çoğu pozitif sonuçlar sağlamaktadır (Plotnikoff ve diğerleri, 2015). Bu çalışmada farklı programlara devam eden üniversite öğrencilerine sağlıkla ilgili yaşam kalitesi başlığı içinde fiziksel aktivitenin tanımı, önemi ve fiziksel aktivite düzeyini artırtmak için neler yapılabileceği aktarıldı. Dersin aktivite düzeyinde bir değişim oluşturmadığı saptandı. Sonuçların literatürden farklı olduğu görüldü. Bu durumun son değerlendirmelerin final sınavı öncesindeki haftada yapılmış olması ile ilgili olabileceği düşünüldü.

Sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinde kendini tanıma ve farkındalık eğitimlerinin stres, kaygı ve depresyon düzeyinde azalma sağladığı gösterilmiştir (McConville, McAleer ve Hahne, 2017). Üniversite öğrencilerinde bireyin duygularını merkeze alan kendi kendini düzenleme olarak ifade edilen yöntem ile tükenmişlik hali üzerinde azalma ve iyi olma halinde artış sağlanabilir (Dubuc-Charbonneau ve Durand-Bush, 2015). Riet ve ark. hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde yedi hafta süresince yapılan stres yönetimi ve farkındalık eğitiminin iyi olma halini artırdığı bildirmiştir (Riet, Rossiter, Kirby Dluzewska ve Harmon, 2015). Bu çalışmada sağlıkla ilgili yaşam kalitesi başlığı altında stresin tanımı ve nasıl yönetilebileceği, iyi olma hali ve kaliteli yaşam başlığı altında günlük yaşamda iş, aile ve sosyal yaşamın dengesi ile özellikle ruhsal iyilik halinin sağlanabileceği, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi başlığı altında yalnızlık, mutsuzluk hali gibi negatif emosyonel durumların bir öğrenci kulübünde yer alma ve/veya akranlar ile görüşme ile azabileceği aktarıldı. Dersin emosyonel durumda pozitif değişim oluşturduğu görüldü. Sonuçlar literatürü desteklemektedir. Elde edilen sonuçların sürdürülebilir olması için öğrenci takip sistemleri (e-posta ile hatırlatma gibi) kullanılabilir. Bununla birlikte ders dışı panel, çalıştay ya da sempozyum gibi farklı etkinliklerde öğrencilere farkındalık eğitimlerinin verilmesinin pozitif kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde özellikle sağlık alanında okuyan üniversite öğrencilerinde sağlık okuryazarlığı konusunun ders içinde anlatılması ve/veya bir ders olarak verilmesi ile sağlık okuryazarlığı düzeyinde artış sağlanabileceği gösterilmiştir (Yılmaz Güven ve diğerleri, 2018; Şahinöz ve diğerleri, 2018). Benzer olarak, Sukys, Cesnaitiene ve Ossowsky (2017) genç erişkin üniversite öğrencileri arasında sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğunu, özellikle sağlıkla ilgili konuların yer aldığı eğitimlerin sayısı ile öğrencilerin sağlığının teşviki ve geliştirilmesi arasında pozitif kazanımlar sağlanabileceğini bildirmiştir. Bununla birlikte mühendislik programına devam eden üniversite öğrencilerinde sağlığın gelişimi dersi ile sağlığın gelişimine yönelik davranışlarda pozitif kazanımlar sağlanabileceği gösterilmiştir (Altun, 2008). Şemin ve Tengiz (2016) üniversitenin sağlık programları dışında okuyan öğrencilerin seçmeli ders olarak aldıkları sağlık ve yaşam dersi ile sağlıklı yaşam tarzı gelişimine katkı sağlanabileceğini bildirmiştir. Sosyal bilimler veya fen bilimleri programına devam eden üniversite öğrencilerinin sağlık eğitimini içeren seçmeli derslere ve/veya ders dışı konu ile ilgili aktivitelere katılımları sağlık davranışlarının gelişimine katkı sağlayabilir (Abu-Moghli, Khalaf ve Barghoti, 2010). Bu çalışmada sağlıkla ilgili yaşam kalitesi başlığı altında sağlık ile ilgili yazılı ve görsel kaynakları eleştirel olarak değerlendirebilme, sağlıkta uzman kişiden bilgi almanın önemi, sigara kullanımının sonuçları, fiziksel aktivitenin önemi, yeterli ve dengeli beslenmenin pozitif sağlık sonuçları, kentsel yaşam kalitesi başlığı altında yaşanılan çevrenin sağlığa olan etkileri ve bireysel olarak nelerin yapılabileceği, teknoloji ve yaşam kalitesi başlığı altında teknolojiyi doğru kullanabilme ve özellikle sosyal medyada yer alan sağlık konularını eleştirel olarak değerlendirebilme, uyku düzeni başlığında ilaç ve/veya madde kullanımının zararları, benzer şekilde ağrı kontrolü ile ilgili hatalı ilaç kullanımının sonuçları aktarıldı. Bu bağlamda sağlık okuryazarlığı ölçeğinde, tedavi ve hizmet ile sağlığın korunması/geliştirilmesi başlıklarında yer alan sağlıkla ilgili bilgiye ulaşma, sağlıkla ilgili bilgiyi anlama, değerlendirme ve uygulama açısından bir farkındalık kazanıldığı ve dersin sağlık okuryazarlığı düzeyinde anlamlı artış sağladığı saptandı. Sonuçlar literatürü desteklemektedir. Elde edilen pozitif kazanımların sürdürülebilir olması, sağlık okuryazarlığı konusunda hazırlanan broşürlerin öğrencilere dağıtılması ve/veya sağlık profesyonelleri tarafından aralıklı eğitimler yapılması ile sağlanabilir.

Bu çalışmanın güçlü yanlarından ilki farklı programlara devam eden üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi dersinin pozitif kazanımlar sağlamasıdır. Çalışmanın diğer

güçlü yanı, öğrencilere sadece konu anlatımının yapılmayıp takip eden tüm derslerde hatırlatmalar ve önerilerin sunulması ile iyi bir geri bildirim halkasının oluşturulmasıdır.

Bu çalışmada yaşam kalitesi dersinin bir dönem (15 hafta) süresinde etkileri değerlendirilmiştir. Bu bağlanma sadece kısa dönem değerlendirmenin yapılması orta ve uzun vadeli etkilerin değerlendirilememesinin çalışmanın bir limitasyonu olduğu düşünülmektedir.

Finansal Destek

Çalışma için herhangi bir finansal destek sağlanmamıştır.

Kaynaklar

- Abu-Moghli, F.A., Khalaf, I.A. & Barghoti, F.F. (2010). The influence of a health education programme on healthy lifestyles and practices among university students. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 35-42.
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker N. & Cavlak U. (2009). Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 48-60.
- Altun, I. (2008). Effect of a health promotion course on health promoting behaviours of university students. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14 (4), 880-887.
- Arslan, S.A., Daşkapan, A. & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Beck, A.T., Wart, C.H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives Of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bilir, N. (2014). Sağlık Okur-yazarlığı. *Turkish Journal of Public Health*, 12(1), 61-68.
- Boylu, A.A. & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Dost, T.M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Dubuc-Charbonneau, N. & Durand-Bush, N. (2015). Moving to action: the effects of a self regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173-192.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). WHOQOL: Measuring quality of life. <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> adresinden elde edildi.
- Gan, G.G. & Yuen Ling, H. (2019). Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. *The Medical Journal of Malaysia*, 74(1), 57-61.
- Health Promotion Glossary (1998). Health literacy. <https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf> adresinden elde edildi.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-122.
- Hitz, S., Frazier, P.A. & Meredith, L. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 137-147.
- Keleş, B.A. & Taşkıran T.A. (2017). Üniversite öğrencilerinin okul içi etkinliklere katılım durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki. *Sportmetre*, 15 (1), 11-18.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H. & Gencer, Y.G. (2016). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Kickbusch, I., Pelikan, J.M., Apfel, F. & Tsouros, A.D. (2015). Sağlam Kanıtlar: Sağlık Okuryazarlığı. Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, ISBN: 978-605-85824-6-0
- Liu, .Y, Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y. ve diğerleri. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 244, 196-208.
- Malatyalı, İ. & Biçer, E. (2018). Sağlık okuryazarlık düzeyinin belirlenmesi: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Örneği. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 17(2), 1-15.
- McConville, J., McAleer, R. & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore (New York)*, 13(1), 26-45.
- Naçar, M., Baykan, Z. & Çetinkaya, F. (2012). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinde tükenmişlik durumu ve eğitimin etkisi. *Tıp Eğitimi Dünyası Dergisi*, 35, 9-20.
- Okyay, P. & Abacıgil, F. (2016). Türkiye sağlık okuryazarlığı ölçekleri güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. (1. Baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1025, Anıl Reklam Matbaa.

- Önal, L., Yılmaz, H.H., Kaldırım, M. & Ağduman, F. (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-34.
- Pekçetin, S. & İnal, Ö. (2018). Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31-39.
- Plotnikoff, R.C., Costigan, S.A., Williams, R.L., Hutchesson, M.J., Kennedy, S.G., Robards S.L. ve diğerleri. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12, 1-10. doi: 10.1186/s12966-015-0203-7. 1-10.
- Ribeiro, I.J.S., Pereira, R., Freire, I.V., de Oliveira, B.G., Casotti, C.A. & Boery, E.N. (2018). Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.
- Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., İnal-İnce, D. & Boşnak Güçlü, M. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284.
- Shadowen, N.L., Williamson, A.A, Guerra, N.G., Ammigan, R. & Drexler, M.L. (2019). Prevalence and correlates of depressive symptoms among international students: implications for university support offices. *Journal of International Students*, 9(1), 129-148.
- Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan J, Slonska, Z. & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 12(80),1-13.
- Sukys, S., Cesnaitiene, V.J. & Ossowsky, Z.M. (2017). Is health education at university associated with students' health literacy? Evidence from cross-sectional study applying HLS-EU-Q. *Biomed Research International*, 2017, doi: 10.1155/2017/8516843.
- Şahinöz, T., Şahinöz, S. & Kıvanç A. (2018). Üniversite son sınıf öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı düzeyleri üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 71- 79.
- Şemin, İ. & Tengiz, İ.F. (2016). Sağlık eğitiminin sağlıklı yaşam biçimi davranışına etkisi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 194-200.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf adresinden elde edildi.
- van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T. & Harmon, C. (2015). Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. *Nurse Education Today*, 35(1), 44-49.
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. & Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.
- Yıldırım, M. & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.
- Yılmaz Güven, D., Bulut, H., & Öztürk, S. (2018). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(2), 400-409.