

DİŞ HEKİMLİĞİ ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ



Işın Kürkçüoğlu¹ , Tahir Keskin² , Tuğçe Gül Elmas Alsını¹ 
Mesut Ergan² , Abdullah Mayunan Alsını¹ , Zeliha Başkurt² 

1- Süleyman Demirel Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Protetik Diş Tedavisi Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye.

2- Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta, Türkiye.

Özet

Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol ederek, kendi sağlığına en uygun davranışları belirlemesi ve uygulaması olarak tanımlanabilir. Çalışmanın amacı geleceğin sağlık profesyonelleri olacak diş hekimliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeyi ile arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerinden çalışmaya katılmayı kabul eden 177 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin değerlendirilmesinde; Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBÖ) ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Sosyo-Demografik Veri Formu kullanılmıştır. Normal dağılım koşullarının sağlandığı verilerin analizinde bağımsız gruplarda t testi, One-way ANOVA analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşları ortalaması 22,25±1,72 yıldır ve 101'i (%57,1) kadındır. Öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeği puan ortalaması 1584,70±1753,01 MET-dakika/hafta'dır (düşük düzeyde fiziksel aktivite). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği puan ortalaması 126,9±18,7'dir. Yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olan öğrencilerin inaktif öğrencilere göre; SYBÖ toplam, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt ölçek puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre, fiziksel aktivite düzeyinin SYBÖ toplam puanı (r: 0,152), fiziksel aktivite (r: 0,354) ve stres yönetimi (r: 0,168) alt ölçek puanlarıyla pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Çalışmamızın sonuçlarına göre diş hekimliği öğrencilerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçek puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanı, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt ölçek puanlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Diş hekimliği öğrencileri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, fiziksel aktivite.

DETERMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN DENTISTRY STUDENTS

Healthy lifestyle can be defined as determining and applying the most appropriate behaviors for their own health by controlling all the behaviors that affect the health of the person. The aim of our study was to determine the healthy lifestyle behaviors of the dentistry students who will be the future health professionals and the relationship between healthy lifestyle behaviors and level of physical activity. This research was conducted on 177 students, accepted to participate to this study voluntarily, from the Süleyman Demirel University Faculty of Dentistry. A Socio-Demographic Data Form developed by the researchers, International Physical Activity Assessment Questionnaire, and Healthy Lifestyle Behaviors Scale (HLBS) II were used for assessments. Independent groups t test, One-way ANOVA analysis and Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data that provided normal distribution conditions. The average age was 22.25±1.72 years, and among the subjects, 101 (57.1%) were women. The students' average IPAQ value was 1584.70±1753.01 MET-min/hf (low level of physical activity). Students' Healthy Lifestyle Behaviors Scale average score was 126.9±18.7. The mean scores of SQS total, physical activity and stress management subscale were found to be significantly higher (p<0.05) in the students who had sufficient level of physical activity than inactive students. Pearson Correlation analysis revealed that the physical activity level showed a moderately positive correlation with the total SYDS scores (r:0.152), physical activity (r:0.354) and stress management (r:0.168) subscale scores (p<0.05). The results of this study suggest that dentistry students had low physical activity level and moderate healthy lifestyle behaviors. It was observed that physical activity level was related to healthy lifestyle behaviors total scores, physical activity and stress management subscale scores.

Key words: Dentistry students, healthy lifestyle behaviors, physical activity.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Işın Kürkçüoğlu

Süleyman Demirel Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Protetik Diş Tedavisi Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye.

e-mail: isinkurk@gmail.com **ORCID:** 0000-0002-2750-8977

Diğer Yazarlar: Tahir Keskin: 0000-0002-9237-3300 Tuğçe Gül Elmas Alsını: 0000-0003-1036-0889

Mesut Ergan: 0000-0002-9712-5154 **Abdullah Mayunan Alsını:** 0000-0002-3907-7617

Zeliha Başkurt: 0000-0001-7488-9242

Geliş tarihi / Received: 19.07.2020, **Kabul Tarihi / Accepted:** 17.08.2020

Nasıl Atf Yaparım / How to Cite: Kürkçüoğlu İ, Keskin T, Alsını Elmas TG, Ergan M, Alsını MA, Başkurt Z.

Diş Hekimliği Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı ile Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2020;5(3):461-71.

Giriş

Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını kontrol etmesi ve günlük aktivitelerinde sağlığını geliştirmeye yönelik davranışları seçerek bunları hayata geçirmesidir (1-4). Sağlıklı yaşam biçimi davranışı ise yeterli ve dengeli beslenme, stres yönetimi, düzenli fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler gibi bireyin hastalıklardan korunarak fiziksel ve emosyonel olarak sağlıklı kalması için uyguladığı davranışların tümü olarak tanımlanabilir (5). Çalışmalar sağlıklı yaşam biçiminin bireyin hayatı boyunca sağlığını geliştirdiğini, yaşam kalitesini artırdığını, morbidite ve mortalite oranını azalttığını göstermiştir. Bu nedenle sağlıklı yaşam biçiminin teşvik edilmesi halk sağlığını geliştirmede önemli bir araçtır (1, 6).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam biçimi davranışının en önemli öğelerinden biridir. İskelet kasları kullanılarak gerçekleştirilen ve dinlenme halinden daha fazla enerji harcanmasını sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanan fiziksel aktivite, düzenli olarak yapıldığında sağlıkla ilgili birçok problemin önlenmesini veya iyileştirilmesini sağlamaktadır (7). Epidemiyolojik araştırmalar, fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, insüline bağlı olmayan diyabet, osteoporoz, kolon kanseri gibi çeşitli hastalıkların oluşma riskini azalttığını göstermiştir (6, 8-11). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite hafif ila orta dereceli depresif bozuklukların ve anksiyetenin önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (12).

Öğrenciler, üniversite eğitimi sürecinde ergenliği gençliğe bağlayan dinamik bir büyüme ve değişim döneminden geçmektedir. Bu nedenle

üniversite yıllarının öğrencilerin bedeninde, ruhunda ve sosyal ilişkilerinde hızlı değişikliklere yol açan bir dönem ve sağlığı teşvik eden yaşam tarzı davranışları oluşturmak için doğru bir zaman olduğu kabul edilir (13). Birçok öğrenci liseden üniversiteye geçiş döneminde ilk kez evlerinden uzakta yaşaması, günlük rutinleri ve alışkanlıklarının kesintiye uğraması nedeniyle belirsizlik ve uyum sağlama süreci geçirir (14). Yeni yaşam koşulları nedeniyle birçok öğrenci yetersiz fiziksel aktivite ve düzensiz beslenme gibi sağlığı olumsuz etkileyen alışkanlıklar kazanmaktadır. Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite düzeyi lise eğitimi döneminden üniversite eğitimi dönemine geçişte ve sonraki yıllarda önemli ölçüde azalmaktadır (6). Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (5, 12).

Hastalıkları önleme ve sağlığı geliştirme konularında, sağlık profesyonellerinin yaşam tarzları ile topluma rol model olması beklenmektedir (15). Üniversitelerin sağlık ile ilgili bölümlerinde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzının önemini bilmesi ve bilinçli yaşam fikrini benimsemeye karar vermesi, toplum sağlığına doğru atılan önemli bir adımdır (5). Ülkemizde bu konu ile ilgili çalışmaların çoğu hemşirelik bölümü ve tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerde yapılmış olup diş hekimliği fakültesi öğrencileri ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır (1, 3, 4, 15).

Diş hekimleri çalışma saatleri boyunca, uzun süreli statik ve desteklenmeyen pozisyonlarda kalmaları ve hassasiyet gerektiren aletlerle çalışmaları nedeniyle kas-iskelet sistemini ilgilendiren hastalıklarının gelişmesi açısından risk altındadırlar. Bu nedenle, diş hekimlerinin yaşamları

boyunca fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması, kas-iskelet sisteminin sağlığının korunmasında yardımcı olabilir (16). Ayrıca geleceğin sağlık profesyonelleri olacak diş hekimliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanması ve bu davranışları ile topluma örnek olmaları son derece önemlidir. Bu nedenle çalışmamızda diş hekimliği öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Diş hekimliği öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğumuz çalışmamız Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir. G power-3 programı kullanılarak yapılan güç analizine göre; 0,2 etki büyüklüğünde ve %80 güçte $p < 0,05$ olması için çalışmaya toplam 150 öğrencinin alınması gerektiği belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrenciler gönüllülük esasıyla çalışmaya dâhil edilmiştir. Amaç ve prosedürler açıklandıktan sonra katılmak istemeyen öğrenciler çalışma dışında tutulmuş ve 177 öğrencinin katılımıyla çalışma tamamlanmıştır. Çalışma öncesinde Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından onay alınmış (Karar no: 78) ve çalışma Helsinki deklarasyonuna uygun bir şekilde yürütülmüştür.

Çalışmaya ait veriler "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi", "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" ve literatür taraması sonrasında araştırmacılar tarafından geliştirilen ve öğrencilerin yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi

sosyo-demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bireylerin sağlıklı yaşam biçimine bağlı olarak sağlık gelişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır (17). Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olup güvenilirlik derecesi yüksektir (17). Ölçek 4'lü likert tipte olup; "Manevi Gelişim", "Kişilerarası İlişkiler", "Beslenme", "Fiziksel Aktivite", "Sağlık Sorumluluğu" ve "Stres Yönetimi" olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Tüm maddeleri olumlu olan testten alınacak en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 52 ve 208 puan olup (17), yüksek puanlar yüksek düzey sağlık davranışlarının sergilendiğini göstermektedir (18).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiş, 4 bölüm ve 7 sorudan oluşan ankettir (19). Türkçe geçerlik ve güvenilirliği bulunan anketin (20) 18-65 yaş aralığında yapılması tavsiye edilmektedir (18). Anket son 7 gün içerisinde (10 dakikadan az olmamak kaydıyla) ağır, orta düzey fiziksel aktiviteler ve yürüyüşle geçirilen zamanı sorgulamaktadır. Puan hesaplamasında ise dakika, gün ve metabolik eşdeğer (MET) değerinin çarpıldığı algoritma (MET-dakika/hafta) kullanılmaktadır. Fiziksel Aktivite düzeyi ise; <600 MET-dakika/hafta inaktif, >600- 3000 MET-dakika/hafta arası düşük fiziksel aktivite, >3000 MET-dakika/hafta yeterli fiziksel aktivite olacak şekilde derecelendirilmektedir (21).

İstatistiksel Analiz

Katılımcılardan elde edilen tüm verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics versiyon 20.0 programı ile yapılmıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBÖ) ve fiziksel aktivite puanları standart sapmalar, yüzde ve oranlarla tanımlanmıştır. Çalışmamızdaki verilerin normallik analizi Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile yapılmış ve normal dağılım koşullarını taşıdığı için grupların karşılaştırılmasında bağımsız

gruplarda t testi ve One-way (tek yönlü) ANOVA testi kullanılmıştır. SYBÖ ve fiziksel aktivite ilişkisi ise Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin %57,1'inin kadın, %42,9'unun erkek ve yaş ortalamalarının $22,25 \pm 1,72$ yıl olduğu; %23,7'sinin sigara, %24,3'ünün alkol kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 1: Öğrencilere ait sosyo-demografik veriler.

Kategori		n (sayı)	% (yüzde)
Cinsiyet	Kadın	101	57,1
	Erkek	76	42,9
Sigara kullanımı	Kullanıyor	42	23,7
	Kullanmıyor	135	76,3
Alkol kullanımı	Kullanıyor	44	24,4
	Kullanmıyor	133	75,6
Ekonomik durum	Günlük ihtiyaçlar için rahat para harcıyor	64	36,4
	Günlük ihtiyaçlarını karşılayabiliyor	108	61,4
	Sadece zorunlu ihtiyaçlarını karşılayabiliyor	4	2,2

Öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeği puan ortalamaları $1584,7 \pm 1753,0$ MET-dakika/hafta olup düşük düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. SYBÖ puan ortalamalarının ise $126,9 \pm 18,7$ puan olduğu ve orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin; cinsiyet, sigara kullanımı ve baba öğrenim düzeyleri ile SYBÖ alt boyutları ve toplam puanı

arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alkol kullanmayan katılımcıların 'kendini gerçekleştirme' ($p:0,026$), 'egzersiz' ($p:0,016$), 'stres yönetimi' alt ölçek puanları ($p:0,04$) ve SYBÖ toplam puanları alkol kullanan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anne öğrenim düzeyi lise ve üstü olan öğrencilerin 'egzersiz' alt boyutu puanları ($p: 0,015$), anne öğrenim düzeyi lise altı olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 2: Öğrencilerin UFAA, SYBÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları.

Kategori	Ortalama	Standart Sapma
UFAA (MET-dakika/hafta)	1584,7	1753,0
SYBÖ Toplam	126,9	18,7
Sağlık Sorumluluğu	20,6	4,3
Fiziksel Aktivite	17,5	4,9
Beslenme		4,3
Kişilerarası İletişim	25,4	4,4
Stres Yönetimi	18,5	3,2
Manevi Gelişim	25,5	4,4

Tablo 3: Bazı sosyo-demografik değişkenler ile SYBÖ arasındaki ilişki.

Kategori	Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği Alt Boyutları						
	Kendini gerçekleştirme	Sağlık sorumluluğu	Egzersiz	Beslenme	Kişiler arası destek	Stres yönetimi	Toplam
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$
Cinsiyet							
Erkek	31,8±5,9	23,7±4,8	12,5±2,8	13,7±2,5	17,3±3,5	15,4±3,2	126,7±21,3
Kadın	31,7±4,7	23,8±3,9	12,0±2,3	13,9±2,5	17,6±2,9	14,7±2,9	127,0±16,6
p	0,923	0,807	0,244	0,657	0,517	0,178	0,908
Sigara							
Kullanıyor	31,2±5,5	23,4±3,9	12,4±2,3	13,6±2,4	17,4±3,0	14,8±3,2	125,6±16,4
Kullanmıyor	31,9±4,9	23,9±4,5	12,2±2,6	13,9±2,5	17,5±3,2	15,1±2,9	127,5±18,7
p	0,382	0,473	0,566	0,544	0,87	0,569	0,568
Alkol							
Kullanıyor	31,4±4,7	23,5±4,1	11,8±2,4	13,7±2,2	17,4±2,9	14,7±2,9	125,2±17,5
Kullanmıyor	33,8±5,9	25,0±4,1	13,0±2,5	13,9±2,3	18,2±3,2	16,0±3,1	133,7±18,5
p	0,026	0,078	0,016	0,537	0,232	0,04	0,022
Anne Öğrenim Düzeyi							
Lise altı	31,7±5,6	23,3±4,2	11,7±2,3	14,0±2,2	17,6±3,3	14,8±3,1	126,0±18,5
Lise ve üstü	31,7±4,8	24,2±4,5	12,7±2,7	13,6±2,8	17,5±3,1	15,4±3,0	127,8±19,0
p	0,994	0,151	0,015	0,266	0,869	0,195	0,531
Baba Öğrenim Düzeyi							
Lise altı	32,4±5,9	23,7±4,2	11,8±2,2	14,2±2,1	17,8±3,4	14,7±3,2	127,8±18,5
Lise ve üstü	31,4±4,9	23,8±4,4	12,4±2,7	13,7±2,6	17,4±3,1	15,2±3,0	126,5±18,9
p	0,255	0,857	0,122	0,192	0,396	0,414	0,657

\bar{X} : ortalama, SS: Standart sapma, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyine göre SYBÖ toplam ve alt ölçek puanları analiz edildiğinde, yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olan öğrencilerin inaktif öğrencilere göre;

SYBÖ toplam, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt ölçek puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). (Tablo 4).

Tablo 4: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyine göre SYBÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamaları.

	Fiziksel Aktivite Düzeyi	\bar{x}	SS	p
SYBÖ Toplam	İnaktif	122,7 ^a	18,2	0,007
	Düşük Fiziksel Aktivite	127,2 ^b	18,0	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	135,8 ^{ac}	18,9	
Sağlık Sorumluluğu	İnaktif	19,8	4,3	0,213
	Düşük Fiziksel Aktivite	21,0	4,2	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	21,1	4,6	
Fiziksel Aktivite	İnaktif	15,4 ^a	4,6	0,001
	Düşük Fiziksel Aktivite	17,7 ^b	4,4	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	21,7 ^{ac}	3,8	
Beslenme	İnaktif	18,9	4,0	0,299
	Düşük Fiziksel Aktivite	19,0	3,9	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	20,3	5,8	
Kişilerarası İletişim	İnaktif	25,2	4,9	0,731
	Düşük Fiziksel Aktivite	25,4	4,0	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	26,0	4,4	
Stres Yönetimi	İnaktif	18,0 ^a	2,9	0,040
	Düşük Fiziksel Aktivite	18,5 ^b	3,3	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	19,8 ^{ac}	3,2	
Manevi Gelişim	İnaktif	25,2	4,4	0,347
	Düşük Fiziksel Aktivite	25,4	4,2	
	Yeterli Fiziksel Aktivite	26,6	4,6	

\bar{x} : Ortalama, SS: Standart Sapma, p^* : One-Way ANOVA testi. a, b, c: Her bir özellikte aynı harfi taşıyan gruplar istatistiksel olarak farklı bulunmuştur.

SYBÖ ve fiziksel aktivite ilişkisi incelendiğinde; fiziksel aktivite düzeyinin SYBÖ toplam puanı ($r:0,152$) ve fiziksel aktivite ($r:0,354$), stres yönetimi ($r:0,168$)

alt ölçek puanlarıyla pozitif yönlü orta düzeyde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 5).

Tablo 5: SYBÖ ve UFAA puanlarının korelasyonu analizi sonuçları.

		Fiziksel Aktivite Düzeyi
SYBÖ Toplam	r	0,152*
	p	0,044
Sağlık Sorumluluğu	r	-0,029
	p	0,706
Fiziksel Aktivite	r	0,354**
	p	0,001
Beslenme	r	0,024
	p	0,755
Kişilerarası İletişim	r	0,018
	p	0,816
Stres Yönetimi	r	0,168*
	p	0,025
Manevi Gelişim	r	0,111
	p	0,141

r: Pearson korelasyon analizi, *: $p < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır, **: $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tartışma

Fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam sürmek için çok önemli bir yere sahip olduğu ve bir yaşam tarzı haline getirilmesi gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır. Diş Hekimlerinin çalışma ortamlarında birçok fiziksel stres faktörüne maruz kalmaları, mesleki olarak postüral problemlere ve kümülatif travmalara açık olmaları nedeniyle fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlığı koruma adına sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ne ölçüde sergiledikleri büyük önem taşımaktadır. "Kendini gerçekleştirme ve bireyselliğin tamamlanması"nın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının tanımlarından biri olması (22) ve kişinin bu özelliklerinin öğrencilik yıllarında gelişmesi nedeniyle diş hekimlerinin öğrencilikten itibaren sağlıklı yaşam biçimi konusunda düşünceleri daha da önemli hale gelmektedir. Çalışmamızın sonuçlarına göre diş hekimliği öğrencilerinin düşük fiziksel

aktivite düzeyine sahip oldukları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olan diş hekimliği öğrencilerinin inaktif olan öğrencilere göre SYBÖ toplam puanı, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, fiziksel aktivite ve stres yönetimi alt ölçek puanlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Sağlık ile ilgili bölümlerde meslek hayatını sürdüren veya bu bölümlerde öğrenim gören kişilerin, mesleki sorumlulukları veya sosyal rolleri gereği sağlık hizmeti verdikleri insanlara rol model olma sorumlulukları bulunmaktadır (23). Bu nedenle sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili çalışmalar genellikle sağlıkla ilgili bölümlerde, özellikle hemşirelerde ve hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde

SYBÖ puan ortalamalarının 104 ile 136 arasında değiştiği ve sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu gözlenmektedir (23–28). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde diş hekimliği öğrencilerinin SYBÖ puan ortalamalarının 126,9 olduğu ve orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiledikleri belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde SYBÖ alt ölçek puanları ile ilgili farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Birçok çalışmada fiziksel aktivite alt ölçeğinden alınan puanların en düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir (23,29–31). En yüksek puanın alındığı alt ölçeklerin ise her bir çalışmada farklı olduğu gözlenmiştir (29,25). Diş Hekimliği öğrencileriyle yapılan bir çalışmada en yüksek puanların manevi gelişim alt boyutunda olduğu belirlenmiş ve yazar bu durumu “öğrencilerin aile otoritesinden bağımsız olarak yaşadıkları üniversite ortamının, manevi gelişimin sağlanması için en etkili atmosfer olması” na bağlamıştır (28). Bizim çalışmamızda da benzer bir şekilde en yüksek puanın manevi gelişim alt ölçeğinde olduğu tespit edilmiştir. En düşük puan ise beslenme alt ölçeğindedir. Bu durum öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazanmadığını göstermektedir.

Sağlıkla ilgili davranış kazanımı yaşamın erken dönemlerinde gerçekleştiğinde, orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde yaşam tarzından kaynaklanan risk faktörleri azaltılmış olur. Bu duruma verilebilecek en güzel örneklerden biri fiziksel aktivitedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını oluşturduğu düşünüldüğünde, üniversite yıllarında fiziksel aktiviteyi bir davranış biçimi haline getiren öğrencilerin daha

sağlıklı bir yaşam sürmesi beklenir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktivite yetersizliğini küresel ölüm nedenleri arasında önemli bir risk faktörü olarak görmektedir (32). Bu nedenle öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri büyük önem arz etmektedir. Ülkemizde sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerin yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olmadıkları görülmektedir (7,32,33). Bizim çalışmamızda da literatürle paralel bir şekilde öğrencilerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olmadıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli olmalarını sağlayabilecek eğitim programlarının düzenlenmesi ve üniversitelerin öğrencilere fiziksel aktivite yapabilecekleri fiziki koşulları sağlaması gerektiğini düşünülebilir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının temelleri toplum ve ailede atılmakta, sonraki yıllarda ise eğitim ve kişisel tercihlerle değişiklik göstermektedir. Dünya genelinde yaşanan ölümlerin büyük bir bölümünün yaşam tarzına bağlı olarak gerçekleştiği düşünüldüğünde, sağlıklı yaşam tarzı edinmenin önemi daha çok anlaşılmaktadır. Bu bağlamda sağlıklı yaşam tarzı edinme adına fiziksel aktivite son derece önemlidir. Malezya’da hemşirelik bölümü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir ilişki bulunamamış, fakat sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının günlük adım sayısı ile korelasyon gösterdiği belirtilmiştir (34). Özkan ve arkadaşlarının çalışmasında ise halk oyunu ile uğraşan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pozitif yönde ilişkisi olduğu bildirilmiştir (18). Çalışmamızda da benzer bir şekilde

fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pozitif yönde korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızın sonuçlarına göre diş hekimliği öğrencilerinin orta düzey sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ve düşük düzeyde fiziksel aktivite seviyelerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu nedenle fiziksel aktivite konusunda bilinç oluşturulmalı, öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik edici programlar geliştirilmeli ve bunun için gerekli olan altyapı sağlanmalıdır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivitenin pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam

biçimi davranışları beslenme alt ölçeğinden en düşük puan ortalamalarına sahip oldukları, dolayısıyla diş hekimliği öğrencilerine sağlıklı beslenme ile ilgili lisans düzeyinde daha fazla eğitim verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmamızda alkol gibi zararlı alışkanlıklara sahip olma durumunun öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediği, bu nedenle öğrencilerin zararlı alışkanlıklar konusunda rehberlik ve destek sağlanması gerektiği düşünülmektedir. Geleceğin sağlık profesyonelleri olan diş hekimliği öğrencilerinin hastalara rol model olma sorumlulukları olduğundan, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha da geliştirmelidir.

Kaynaklar

1. Yaşar Ö, Karadağ N, Özsezer Kaymak G. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018;7(3): 81-6.
2. Karabulut EO, Altun M. Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;19(1):936-48.
3. Köse E, Doğan BG, Ekerbiçer HÇ. Sakarya üniversitesi tıp fakültesi dönem I, II, III öğrencilerinde sağlıklı yaşam davranışları ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(1):20-9.
4. Ardiç C, Taşkın N. Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Bezmialem Science*. 2018;6(3):191-5.
5. Çevik Saldıran T, Tanrıverdi M, Çakar E. Relationship between physical activity and healthy lifestyle behaviors in college students. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*. 2019;3:58-62.
6. Turkmen M, Kul M, Ocalan M, Ozkan A, Bozkus T. Determination of the relationship between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of university students. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*. 2013;7(10):507-12.
7. Demirtürk F, Günal A, Alparşlan Ö. Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*. 2017;5(3):169-78.
8. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 2006;174(6):801-9.
9. Hu FB, Willett WC, Li T, Stampfer MJ, Colditz GA, Manson JE. Adiposity as compared with physical activity in predicting mortality among women. *The New England Journal of Medicine*. 2004;351(26):2694-703.
10. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, Nathan DM; Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *The New England Journal of Medicine*. 2002;346(6):393-403.
11. Lee IM. Physical activity and cancer prevention--data from epidemiologic studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2003;35(11):1823-7.
12. Özkan A. The relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of distance education students. *Educational Research and Reviews*. 2015;10(4):416-22.
13. Pakseresht S, Rezaei K, Pasha A, Leili EKN, Hasandoost F. Health promoting lifestyle among students at Guilan university of medical sciences. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*. 2017;27(1):19-26.
14. Bray SR, Born HA. Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*. 2004;52(4):181-8.
15. Özçakar N, Kartal M, Mert H, Güldal D. Healthy Living Behaviors of Medical and Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*. 2015;8(3):536-42.
16. Singh A, Purohit B. Physical Activity, Sedentary Lifestyle, and Obesity Among Indian Dental Professionals. *Journal of Physical Activity and Health*. 2012;9:563-70.
17. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2008;12(1):1-13.
18. Özkan A, Bozkuş T, Kul M, Türkmen M, Öz Ü, Cengiz C. Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2013;1(3), 24-38.
19. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2003;35(8):1381-95.

20. Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2005, Ankara.
21. Savcı S, Öztürk M, Arikan H, Ince DI, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 2006;34(3):166–72.
22. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*. 1987;36(2):76-81.
23. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2005;9(2):26–34.
24. Aksoy T, Uçar H. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2015;1(2):53–67.
25. Cürçani M, Tan M, Özdelikara A. Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2010;9(5):487–92.
26. Tuğut N, Bekar M. Üniversite öğrencilerinin sağlığı algılama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2008;11(3):17–26.
27. Ertop NG, Yılmaz A, Erdem Y. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2012;14(2):1–7.
28. Peker K, Bermek G. Predictors of health-promoting behaviors among freshman dental students at Istanbul University. *Journal of Dental Education*. 2011;75(3):413–20.
29. Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N, Yavuz C, Afacan S. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011;8(2):277–332.
30. Özkan S, Yılmaz E. Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2008;3(7):89-105.
31. Hui WCH. The health-promoting lifestyles of undergraduate nurses in Hong Kong. *Journal of Professional Nursing*. 2002;18(2):101–11.
32. Yılmaz A. Üniversite Öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2019;10(17):1434–53.
33. Arslan SA, Daşkapan A, Çakır B. Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2016;15(3):171–80.
34. Geok SK, Yusof A, Lam SK, Japar S, Leong OS, Fauzee MSO. Physical activity and health-promoting lifestyle of student nurses in Malaysia. *Journal of Biosciences and Medicines*. 2015;3(3):78–87.