

**Türk Atasözleri Tanıklığında Sağlıklı Yaşam Biçimi
Davranışlarına Bakış***

**Looking in to Healthy Lifestyle Behaviors against The Backdrop of Turkish
Proverbs**

**  Kader MERT¹  Mahmut Esat HARMANCI²

¹İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

²Kocaeli Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili Bölümü, Kocaeli, Türkiye

Bu çalışma 21-23 Mayıs 2015 tarihinde Kültürlerarası Hemşirelik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Öz

Amaç: Kültürel değerlerin anlaşılması, davranış değişikliği teorilerinin önemli bir bileşendir. Araştırmanın amacı, Türk toplumundaki mevcut sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kültürel bağlamda atasözleri aracılığıyla incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırma, doküman analizini içeren kalitatif bir çalışmadır. Araştırma verileri, Türkçe'nin en kapsamlı ve en güncel atasözleri veri tabanına sahip olan Türk Dil Kurumu atasözleri veri tabanı ve Türkçe atasözleri ve deyimler sözlüklerinden toplanmıştır. Toplanan veriler, betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sağlık ve hastalık algısını yansıtan atasözleri “sağlık algısı” ve “hastalık algısı” olmak üzere incelenmiştir. Sağlık sorumluluğu teması, “kadercilik” ve “değişime direnç” alt temaları ile ele alınmıştır. Toplumdaki sağlık davranışları ise; “beslenme alışkanlıkları”, fiziksel aktivite”, “stresle baş etme”, “sosyal destek”, “güvenlik”, “uyku” ve “temizlik” olmak üzere yedi tema altında incelenmiştir.

Sonuç ve öneriler: Türk atasözlerinin stresle baş etme, fiziksel aktivite, uyku ve temizlik ile ilgili sağlık davranışlarını olumlu yönde desteklerken; sağlık sorumluluğu, beslenme alışkanlıkları, güvenlik ve sosyal destek ile ilgili davranışları her zaman olumlu yönde desteklemediği belirlenmiştir. Hemşireler, sağlık davranışlarının kazandırılmasında, davranışların altında yatan kültürel özellikleri dikkate almalıdır.

Anahtar Kelimeler: Atasözleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, hemşirelik

* Geliş Tarihi: 11.02.2021 / Kabul Tarihi:04.04.2021

** Sorumlu Yazar e- mail: kader.mert@bakircay.edu.tr

Atıf; Mert, K., Harmancı, ME. (2021). Türk atasözleri tanıklığında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına bakış; Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 3(1): 45-54.

Abstract

Objective: Understanding cultural values is an important component of theories on behavioral change. The aim of the study is to examine current healthy lifestyle behaviors in the Turkish population in the context of cultural values through a review of well-known proverbs.

Materials and Methods: The study is of qualitative design and encompasses a document review. The data for the study was drawn from the database of proverbs compiled by the Turkish Linguistic Society, which is the most comprehensive and updated such source; various Turkish idiom dictionaries were also used. The data collected were analyzed by descriptive analysis.

Results: Proverbs that reflect people's current perception of health and illness were examined such as: "perception of health" and "perception of illness." Proverbs related to "health responsibility" were collected under two themes: "those that spoke of "fatalism" and those that referred to "resistance to change." Proverbs in the context of health behavior in the population were examined under seven types of behavior, those having to do with "eating habits," "physical activity," "coping with stress," "social support," "safety," "sleep," and "hygiene".

Conclusion and recommendations: When the Turkish proverbs are examined; it is observed that they provide positive support to behaviors such as hygiene, sleeping, exercise and coping with stress; whereas behaviors including health responsibility, eating habits, safety, and social support are not always positively supported. Nurses should not overlook underlying cultural characteristics when working to promote positive health behaviors.

Keywords: Proverbs, healthy lifestyle behavior, nursing

GİRİŞ

Dünyadaki ölüm nedenleri içinde ilk üç sırada yer alan kardiovasküler hastalıkların, en önemli sebebi, olumsuz sağlık davranışları (Hayman & Worel, 2014) olduğu gibi; olumlu sağlık davranışlarının da ölüme neden olan risklerini %66 oranında azaltabildiği bilinmektedir (Loef & Walach, 2012). Toplum sağlığını geliştirmek, bireylere sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma ve stresle baş etme gibi olumlu sağlık davranışlarının kazandırılmasıyla mümkündür (Panczyk et. al., 2018). Toplumdaki kültürel değer ve inançlar, mevcut sağlık davranışlarını anlamada ve yeni sağlık davranışlarını kazandırılmasında önemlidir (Baltaş, 2000). Örneğin kilo almanın sağlıklı bir davranış olduğunun desteklendiği bir toplumda kişilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ne kadar başarılı olabilir? Bu bağlamda atasözleri, bir toplumun kültürel değerlerini, olaylara yaklaşımlarını ve bu yaklaşımların altında yatan değerleri anlamada önemli bir yere sahiptir. Toplumda bireylerinin sahip oldukları kültürel değerlerin hemşireler tarafından bilinmesi, planlanacak hemşirelik girişimleri ve sağlık ile ilgili davranışların değiştirilmesi açısından önemlidir (Öncel, 1997; Seviğ & Tanrıverdi, 2011). Halk sağlığı hemşireleri, özellikle okullarda olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması sürecinde aktif görev alır (Mert & Aksayan, 2016), sağlık eğitimlerini, sağlık davranışı teori ve modellerine dayalı olarak planlar ve uygularlar. Toplumda olumlu sağlık davranışları kazandırılması sürecinde yapılan araştırmalarda; Sağlık İnanç Modeli (The Health Belief Model- Rosenstock 1966), Planlı Davranış Teorisi (The Theory of Reasoned Action/Planned Behavior- Ajzen 1991), Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory- Bandura 1998), Transteoritik Model (The Transtheoretical Model- Prochaska et al., 1992) gibi teori ve modeller sık kullanılmaktadır. Sağlık davranışlarına ilişkin teori ve modellerde kişilerin sağlığa yönelik değer ve inançlarına da bir bileşen olarak yer verilmektedir (Redding et al., 2000; Ryan, 2008; Simpson, 2015). Sağlık davranış teorileri deneysel bir yaklaşımla incelendiğinde; davranışlardaki değişimlerin toplumdaki sosyal normlar ve tutumlardan etkilendiği ortaya çıkmıştır (Sheeren et al., 2017). Sağlık eğitimi uygulamalarındaki başarı, toplumun mevcut kültürel değerlerinin anlaşılmasını gerektirir. Türk toplumunun sağlık davranışlarını belirlemeye yönelik bazı bölgelerde ve belli yaş grupları ile yapılan yüzlerce sayıda araştırma olmasına rağmen; toplumun sağlık davranışlarını kültürel boyutta inceleyen ulusal kapsamda araştırmalar sınırlıdır. Sağlık araştırmalarının özellikle sağlık ve kültür ilişkisini açıklamakta yetersiz kaldığı belirlenmiştir (Singer, 2016). Bir toplumda kültürel yapının izlerini atasözlerinde görmek mümkündür. Yüzlerce yılda oluşan ve kalıp davranış modellerini bünyesinde barındıran kültürel taşıyıcı özelliğine sahip atasözleri, bu bağlamda önemli bir veri niteliğindedir. Toplumun kültürel yapısı hakkında bilgi veren atasözlerinin incelenmesi, o toplumda yaşayan bireylere olumlu sağlık davranışları kazandırılması sürecinde dirence ve desteğe neden olabilecek değer ve inançların anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Araştırmanın amacı, Türk toplumdaki mevcut sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kültürel bağlamda atasözleri aracılığıyla incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma, betimsel nitel bir araştırma olup veriler dokümanlarla toplanıp, toplanan dokümanlar tema ve betimsel analize tabi tutulmuştur. Çalışma, doküman inceleme tekniği uygulanarak yapılan kalitatif bir araştırmadır. Doküman incelemesi, bir araştırma problemi hakkında belirli zaman dilimi içerisinde üretilen dokümanlar ya da ilgili konuda birden fazla kaynak tarafından ve değişik aralıklarla üretilmiş dokümanların geniş bir zaman dilimine dayalı analizini olanaklı kılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2002). Amaçlı örneklem ölçüt örnekleme tekniği ile “sağlık, hastalık, yemek, uyku, stres, hareket, temizlik, kaza, komşu, akraba, arkadaş” anahtar kelimeleri çerçevesinde atasözlerini içeren sözlükler (Aksoy, 1991), Bölge Ağzlarında Atasözleri ve Deyimler I ve II (TDK, 2004) ve Türk Dil Kurumu’nun web

sayfasından (TDK, 2018) atasözleri taranmıştır. Çalışmanın verileri, Ocak – Nisan 2015 tarihleri arasında toplanmıştır. Tüm dokümanlarda toplam 17028 atasözüne ulaşılmıştır. Ulaşılan tüm atasözleri okunarak incelenmiş ve sağlık davranışları ile ilgili olduğu belirlenen 369 atasözü araştırmacılar tarafından incelenerek, tema ve betimsel analizi yapılmış, tema ve alt temalar belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Türk atasözlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını tema ve alt temaları

Temalar	Alt temalar	Alt temalar
Sağlık algısı	Sağlıklı olmak, önemlidir.	
Hastalık algısı	Hasta olmak, zararlıdır. Kadercilik	
Sağlık sorumluluğu	Değişime direnç	Bir şeyin erken yaşta öğrenilirse, iyi olacağı düşüncesi İnsanların değişmeyeceğine olan inanç Alışkanlıkların değişmesinin çok zor olduğuna inanma Ailede edinilen davranışlara aşırı bağlı olma ve bu durumu kabullenme
Beslenme alışkanlığı	Aç kalınmamalı Acıkmadan yemek yenmemeli Yemek yemek, faydalıdır.	
Fiziksel aktivite	Fiziksel aktivite, gereklidir.	
Stresle baş etme	Stres, olağandır. Stres, paylaşılmalıdır. Stres durumunda öfkelenilmemelidir. Strese yapıcı tepki verilmelidir.	
Sosyal destek	Sosyal destek, faydalıdır. Sosyal destek, fonksiyoneldir. Yalnızlık, zararlıdır. Sosyal çevre, gereklidir. İnsanlara güvenilmemelidir. Sırlar, paylaşılmamalıdır.	
Güvenlik	Kazalar, önlenemez. Aşırı korumacı yaklaşım iyi değildir. Kazalar, önlenebilirdir.	
Uyku	Akşam, uyumak gerekir. Açlık ve stres uykuyu engeller.	
Temizlik	Temizlik, sağlık için önemlidir.	

Toplumdaki mevcut sağlık ve hastalık algısını yansıtan atasözleri, “sağlığın önemini vurgulayanlar” ve “hastalığın zararlarını anlatanlar” olmak üzere incelenmiştir. “Sağlık sorumluluğu” nu içeren atasözleri ise; “kadercilik” ve “değişime direnç” olmak üzere iki tema altında toplanmıştır. Toplumdaki sağlık davranışları ise “beslenme alışkanlıkları”, “fiziksel aktivite”, “stresle baş etme”, “sosyal destek”, “güvenlik”, “uyku” ve “temizlik” davranışlarını yansıtan atasözleri olmak üzere yedi kategoride incelenmiştir (Tablo 1).

Sağlık Algısı

Sağlıklı olmak, önemlidir.

Atasözlerinde sağlıklı olmanın, insan yaşamında paradan, insanın başına gelecek her şeyden daha iyi bir durum olduğu vurgulanmıştır.

“Başın sağlığı, dünyanın varlığı”, “Her işin başı, sağlık.”, Sağlık, varlıktan yeğdir.”

“Baş sağ olursa, börk çok olur.”, “Cana geleceğine, mala gelsin”, “Can, ciğerden tatlı”

“Mal bulunur, can bulunmaz.”

Hastalık Algısı

Hasta olmak, zararlıdır.

Sağlığın öneminin yanı sıra hastalığın da insan yaşamını olumsuz etkilediği ve insana çok zarar verebileceği vurgulanmıştır.

“Hastalık kantarla girer, misgal ile çıkar.”, “Hastanın halini hasta bilir”

“Neren ağrırsa, canın orda”, “Ölüm kime yakın demişler, “hastaya yakın” demişler.

“Hasta olanın, canı tez olur.”,

“Hasta iniler, sağ ölür”

Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu, kadercilik ve değişime direnç olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir.

Kadercilik

Sağlık davranışlarının kazandırılmasındaki en büyük engel, toplumdaki kadercilik yaklaşımıdır.

“Alnında yazılı olan başa gelir.”,

“Başa yazılan gelir.”, “Alın yazısı değişmez.”, “Ananın bahtı kızına.”,

“Olaakla öleceğe çare olunmaz.”,

“Ön tekerlek nereye giderse, arka tekerlek te oraya gider.”,

“Yatan hasta ölmez, eceli yeten ölür.”

Değişime direnç

Bir şeyin erken yaşta öğrenilirse iyi olacağı düşüncesi

“Ağaç yaş iken eğilir.”,

“Koca çingeneden çalgıcı olmaz.”

İnsanların değişmeyeceğine olan inanç

“Bir insan yedisinde ne ise, yetmişinde de odur.”

Alışkanlıkların değişmesinin çok zor olduğuna inanma

“Alışmış kudurmuştan beterdir.”,

“Can çıkmadan (çıkma, çıkmadıkça, çıkar) huy çıkmaz.”

“Sütle giren huy, canla çıkar.”, “Huy canın altındadır.”, “Huylu huyundan vazgeçmez.”

Ailede dilen davranışlara aşırı bağlı olma ve bu durumu kabullenme duygusu

“Armut dalının dibine düşer.”,

“Böyle gelmiş, böyle gider.”

Beslenme alışkanlıkları***Aç kalınmamalı***

- “Aç ayı oynamaz.”,
“Arık(aç) at yol almaz, arık it av almaz.”,
“Aç ölmekten tok ölmek yeğdir.”,
“Boş çuval ayakta dik duramaz.”,
“Et kanlı gerek, yiğit canlı”,
“Kemikle deri, yemekle diri”,
“Aç karın, boş beyin.”

Acıkmadan yemek yenmemeli

Bazı atasözlerinde acıkmadan yemek yemenin sağlığı zararlı olabileceği vurgulanmaktadır.

- “Tok iken yemek yiyen, mezarını dişi ile kazar.”

Yemek yemek faydalıdır.

Bazı atasözleri, aşırı yemeği destekler niteliktedir.

- “Atın ölümü arpadan olsun.”, “Bir dirhem et, bin ayıp örter.”, “Ata arpa, yiğide pilav.”
“Can boğazdan gelir.”, “Acından ölmüş demesinler de, yemiş çatlamış desinler.”
“Açın gözü, ekmektedir.”

Atasözlerinde bazı durumda, yemek yemenin ağrıyı azaltacağı düşüncesi de dikkat çekmektedir.

- “Azıcık ağrıyı, aş basar.”

Fiziksel aktivite***Fiziksel aktivite, gereklidir.***

- “İşleyen demir pas tutmaz”, “Yuvarlanan taş yosun tutmaz.”,
“Yatanın yürüylene borcu vardır” “Yatan aslandan, gezen tilki yeğdir.”

Stresle baş etme***Stres, olağandır.***

- “Dertsiz baş, kul olmaz.”, “Ağrısız baş, mezarda gerek.”, “Rahat ararsan, mezarda”
“Dünyada tasasız baş, bostan korkuluğunda olur.”,
“Her başın bir derdi var, değirmencinin ki de su.”

Stres, zararlıdır.

- “Acıklı başta, akıl olmaz.”, “Ağacı kurt insanı dert yer.”,
“Ak gün ağartır, kara gün karartır.”
“Demir nemden insan gamdan çürür. (Duvarı nem, İnsanı gam yıkar.)”,
“Testi testiye çarpar; biri kırılır, biri çatlar.”, “Gamlı yürek, ölmese de dirilmez.”

Stres, paylaşılmalıdır.

- “Ağaran baş, ağlayan göz gizlenmez.”,
“Derdini söylemeyen (saklayan), derman bulamaz.”

“Söylersen söz olur, söylemezsen içine dert olur.”

Stres durumunda öfkelenilmemelidir.

“Keskin sirke, küpüne zarardır.”, “Öfkeyle kalkan zarar ile oturur.”,

“Rüzgâr eken, fırtına biçer.”,

“Öfke gelir göz karartır, öfke geçer yüz karartır.”,

“Acı sirke, kabını ekşitir.”

Strese yapıcı tepki verilmelidir.

“Tatlı dil, yılanı deliğinden çıkarır.”

Sosyal destek

Bazı atasözlerinde sosyal etkileşimin olumlu özellikleri vurgulanmaktadır.

Sosyal destek, faydalıdır.

“Ağaç yaprağıyla gürler (güzeldir)”, “Can canın yoldaşdır.”,

Sosyal destek, fonksiyoneldir.

“Yalnız taş duvar olmaz”, “Bir el bir eli (el eli) yıkar, iki el (de) yüzü yıkar.”,

“Bir elin nesi var, iki ellin sesi var.”, “Tek kanatla kuş uçmaz.”

Yalnızlık, zararlıdır.

“Yalnız kalanı kurt yer.”

Sosyal çevre, gereklidir.

“Ev alma komşu al.”, “Hayırlı komşu, hayırsız akrabadan yeğdir.”,

“Komşu komşunun külüne muhtaçtır.”

Bazı atasözlerinde ise; sosyal etkileşimin olumsuz özellikleri vurgulanmaktadır.

İnsanlara güvenilmemelidir.

“Kimseden kimseye hayır yok.”, “İnanma dostuna, saman doldurur postuna.”,

“Tırnağın varsa başını kaşı.”, “Her yüze güleni dost sanma”,

“Komşudan gelen öğün olmaz, o da vaktinde bulunmaz.”

Sırlar, paylaşılmamalıdır.

“Sırrını açma dostuna, o da söyler dostuna.”, “Bir ağızdan çıkan laf bin ağıza yayılır.”,

“Kan kus, kızcılık şerbeti içtim de.”, “Dört duvar, sır içindir.”,

“Sırrını verme sırdaşına, darılır bir gün kakar başına.”

Güvenlik

Kazalar, önlenemez.

“Çocuk, düşe kalka büyür.”,

“Akacak kan, damarda durmaz.”

“Kaza geliyorum demez.”

“Kaza gelir, göz görmez.”,

“Olaçakla öleceğe çare bulunmaz.”

Aşırı korumacı yaklaşım, iyi değildir.

“Esirgenen (sakınılan) göze, çöp batar.”

Kazalar, önlenelirdir.

“Kazaya rıza gerek.”

Uyku

Sağlıklı bir uyku, kişilerde stresle baş etmeye, bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilemektedir.

Akşam, uyumak gerekir.

“Akşam ise yat, sabah ise git.”,

“Akşama karşı gitme, tana karşı yatma.”

“Uyku uykunun mayasıdır.”,

“Rüzgârlı havanın kuytusunu, yağmurlu havanın uykusu.”

Bazı Türk atasözlerinde beslenme ile uyku arasındaki bağlantı da vurgulanmıştır.

Açlık ve stres uykuyu engeller.

“Yılan sokan uyumuş, aç kalan uyuyamamış.”, “Az yiyen az uyur, çok yiyen güç uyur.”

“Kuşkulu uyku, evin bekçisidir.”, “Aça dokuz yorgan örtmüşler, yine uyumamış.”

“Acıyan uyumuş, acıkan uyumamış.”

Temizlik***Temizlik, sağlık için önemlidir.***

“Güneş girmeyen eve doktor girer.”,

“Arslan, yatağından (yattığı yerden) bellidir (belli olur).”

TARTIŞMA

Sağlık sorumluluğu temasından ele edilen “kadercilik” ve “değişime direnç” alt temaları, özellikle olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Toplumdaki sağlık davranışlarının kökleri, toplumsal yapı içinde büyüyen çocukluk dönemine dayanmaktadır. Çocukluk döneminde kazanılan olumsuz sağlık davranışlarını, ileri yaşlarda değiştirmek oldukça güç olabilmektedir. Orta yaşlı ve yaşlı nüfusta yapılan sağlık eğitimlerinde sağlık davranışını değiştirmeye ilişkin direnç olduğu gözlemlenmiştir (Botosaneanu & Liang, 2012). Beslenme alt temasında, bazı atasözlerinde aşırı yemenin desteklendiği görülmektedir. Tarih boyunca yaşanan salgın hastalıklar ve savaşlar, toplumlarda yoksulluğa ve beraberinde beslenme yetersizliğine neden olmuştur. Toplumda yeterli beslenmenin olmaması durumunun, hastalığa ve ölüme zemin hazırlayacağı düşüncesi ile o dönemde “aşırı beslenme” atasözleri ile desteklenmiş olabilir. Güvenlik teması altında, bazı atasözlerinde “kazanın önlenemez” olduğu alt teması yer almaktadır. Güvenli davranışlar, toplumda güvenlik kültürünün oluşturulmasını gerektirir. Çocukluktan itibaren risk alma ve kazanın kaçınılmaz olduğu düşüncesinin egemen olması, ev kazaları, okul kazaları, trafik kazaları ve iş kazalarının görülmesi açısından risk oluşturabilmektedir. Fiziksel aktivite, stresle baş etme, uyku ve temizlik uygulamalarına ilişkin atasözlerinin, sağlık davranışlarını olumlu yönde desteklediği görülmüştür. Türkiye’de sağlık davranışlarını kültürel boyutta inceleyen araştırmalar sınırlı sayıda olmakla birlikte, bu alanda yapılan çalışmalar, belli bölgelerin ve belli yaş gruplarının sağlık davranışlarını değerlendirmeye yönelik araştırmalardır (Yalçınkaya, Özer & Karamanoğlu 2007; Ergün & Erol, 2007; İlhan, Batmaz & Utaş Akhan, 2010; Polat & Bayrak Kahraman, 2013; Aksoy & Uçar, 2014). Toplumdaki kültürel yapıyı, gelir durumu ve eğitim düzeyi de etkilemektedir. Aynı kültürel yapıdaki bir toplumda farklı gelir ve eğitim düzeyine sahip kişilerin sağlık davranışları

değişebilmektedir. İzmir’de 15-65 yaş arası kadınlarla yapılan bir araştırmada aile gelirinin düşük olması kadınların sağlık davranışları üzerinde olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Bahar ve ark, 2013). Türkiye’de 18-64 yaş kadınlarla yapılan bir başka araştırmada ise; kadınların eğitim düzeyi yükseldikçe, sağlık davranışları olumlu yönde değiştiği belirlenmiştir (Sönmezer, Çetinkaya & Nacar, 2012).

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanlık tarihinin en eski söz varlıklarından biri atasözleridir. Atasözleri, yüzlerce yıllık insanlık tarihinden miras kalmış yaşam deneyimlerinin toplumsal şifrelerini bünyelerinde taşırlar. Bu bakımdan Türk atasözleri, toplumdaki sağlık davranışlarının anlaşılması için de iyi bir veri kaynağıdır. Hemşireler, farklı değer, inanç ve kültüre sahip bireylere hizmet verdikleri için topluma sağlık davranışlarının kazandırılması sürecinde o topluma ait kültürel değerleri içeren kaynakları da incelemelidir. Hemşirelik eğitim lisans programlarında farklı kültürlerin sağlık uygulamalarını ve kültürün toplum sağlığına etkilerini inceleyen “Kültürlerarası Hemşirelik” dersi yer aldığı gibi; uygulama alanlarında da öğrencilerin toplumların kültürel yapılarını değerlendirme ve anlamaya yönelik girişimlere yer verilmelidir. Şüphesiz kullandığı dilin ve yaşadığı toplumun kültür kodları ile donanmış, o kültürel duyarlılığa sahip olan öğrenciler, toplumdaki olumsuz sağlık davranışlarının engellenmesinde ve olumlu davranışları desteklemesinde daha başarılı olacaktır.

Yazar Katkıları

Fikir: KM; Tasarım: KM, MEH; Kaynaklar ve Malzemeler: KM, MEH; Verilerin toplanması ve analizi: KM, MEH; Literatür Tarama: KM; Makale Yazımı: KM, MEH; Eleştirel İnceleme: KM, MEH.

KAYNAKLAR

- Aksoy, Ö.A. (1991). Atasözleri ve deyimler sözlüğü, İnkılap kitapevi, Türk Dil Kurumu Yayınları, 325/3.
- Aksoy, T., & Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 53–67.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*. 50(2), 179–211.
- Bahar, Z., Beşer, A., Özbiçakcı, Ş., & Öztürk Haney, M. (2013). Health promotion behaviors of Turkish women, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6 (1), 9-16.
- Baltaş, Z. (2000). Sağlık psikolojisi halk sağlığında davranış bilimleri, Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623–49.
- Botosaneanu, A. & Liang, J. (2012). The effect of stability and change in health behaviors on trajectories of body mass index in older Americans: A 14-year Longitudinal study, *The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 67(10),1075-1084.[http:// doi.org/10.1093/gerona/gls073](http://doi.org/10.1093/gerona/gls073).
- Ergün, A. & Erol, S. (2007). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hemşirelik Forumu*. Ocak-Şubat/Mart-Nisan: 46-51.
- Hayman, L.L., & Worel, J.N. (2014). Healthy lifestyle behaviors; The importance of individual and population approaches, *Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(6),477-478. [http:// doi.org/10.1097/JCN.000000000000199](http://doi.org/10.1097/JCN.000000000000199).
- İlhan, N., Batmaz, M., & Utaş Akhan, I. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (3), 34-43.

- Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: A systematic review and meta-analysis, *Preventive Medicine*, 55, 163-170. <http://doi.org/10.1016/J.ypmed.2012.06.017>.
- Mert, K., & Aksayan, S. (2016). Olumlu sağlık davranışlarının kazandırılmasında okul sağlığı hemşireliği uygulamaları, *Türkiye Klinikleri Okul Sağlığı Hemşireliği Özel sayısı*, 2(1), 1-6.
- Öncel, S. (1997). Kültürel yapı ile sağlık-hastalık ilişkisi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 13(1-3), 177-184.
- Panczyk, M., Iwanow, L., Zarzeka, A., & Gotlibto, J. (2018, Mart 3). Validation of the positive health behaviors scale: A Native survey of nurses in Poland, https://www.researchgate.net/publication/322904546_Validation_of_the_Positive_Health_Behaviors_Scale_A_Nationwide_Survey_of_Nurses_in_Poland.
- Polat, Ü., & Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki, *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American Psychologist Journal*, 47(9), 1102-14. <http://doi.org/10.1037//0003-066x.47.9.1102>.
- Redding, C. A., Rossi, J.S., Rossi, S.R., Velicer, W.F., & Prochaska, J.O. (2000). Health behavior models, *The International Electronic Journal of Health Education*, 2000; 3 (Special Issue), 180-193.
- Ryan, R.M., Patrick, H., Deci, E.L. & Williams, G.C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory, *The European Health Psychologist*, 10, 2-5.
- Rosenstock, I.M. (1966). Why people use health services. *Milbank Memorial Fund*, 44, 94-124
- Seviğ, Ü., & Tanrıverdi, G. (Eds) (2011). Kültürlerarası hemşirelik, 1. Baskı. İstanbul Kitapevi.
- Sheeran, P., Klein, W.M.P., & Rothman, A.J. (2017). Health behaviour change: Moving from observation to intervention, *Annual Review of Psychology*, 68(1), 8.1-8.28.
- Simpson, V. (2015). Models and theories to support health behavior intervention and program planning, health and human science, Purdue University.
- Singer, M.K. (2016). Culture: The Missing link in health research, *Social Science & Medicine*, 1-10. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.07.015>.
- Sönmezer, H., Çetinkaya, F., & Nacar, M. (2012). Healthy life-style promoting behaviour in Turkish women aged 18-64. *Asian Pacific Journal Cancer Prevention*, 13(4), 1241-5.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2004). Bölge ağızlarında atasözleri ve deyimler I -II, Baskı no: 279. 3. Baskı.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2018, Şubat 20). <https://sozluk.tdk.gov.tr>
- Yalçınkaya, M., Özer, F.G., & Karamanoğlu, A.Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6): 409-420.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2000). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Gözden geçirilmiş 2. Baskı. Seçkin Yayıncılık.