

ÖZ YETERLİLİK DÜZEYİ İLE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY LEVEL AND HEALTHY LIFESTYLE

Funda ÖZPULAT¹

ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik olarak planlanmış bir araştırmadır. Selçuk Üniversitesi Beyşehir İşletme Fakültesi öğrencileri çalışmanın örneklemini oluşturmuş, araştırmanın uygulaması 30 Kasım-14 Aralık 2015 tarihleri arasında yapılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 17.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş, elde edilen verilerin yüzdeler ve sayılar ile değerlendirilmesi yanı sıra, One-Way Anova testi ve Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %27,2'si 4. sınıf, %26,7'si 3. sınıf öğrencisidir. %50,9'u kız öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %27,2'lik bölümü sigara içerken, %16,8'i alkol kullanmakta %44,0'ü egzersiz yaptığını belirtmektedir. Araştırma sonunda, öz yeterliliğin öğrencilerin cinsiyetine göre değiştiği, alkol kullanımı, egzersiz yapma durumu, sağlığı değerlendirme ve okul başarısı ile öğrencilerin öz yeterlilikleri arasında, ayrıca egzersiz yapma durumu ve öğrencilerin sağlık değerlendirmeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır. Üniversite gençliğinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik düzenlenecek eğitim programları, gençlerin gelecekteki yaşamlarına ve sağlıklarını geliştirmelerine önemli ölçüde katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Sağlıklı Yaşam Biçimi, Genel Öz Yeterlilik Düzeyi

ABSTRACT

The present study was planned to determine the relationship between self-efficacy level and healthy lifestyle behavior of university students. The sample of the study consists of students attending to Selçuk University Beyşehir Faculty of Business. The study was conducted between 30 November-14 December 2015. A questionnaire developed by the researchers, the General Self-Efficacy Scale and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale II were used for data collection. The resulting data were analyzed using the SPSS 17.0 software. In addition to evaluation of the data in percentages and numbers, One Way Anova Test and Correlation Analysis were applied to the data as well. 27.2% of the students participated in the study were 4th grade and 26.7% were 3rd grade students. 50.9% were female students. 27.2% of the students smoked, 16.8% consumed alcohol, and 44.0% exercised. It was found as a result of the study that students' self-efficacy level varied according to gender, there was a statistically significant relationship between students' self-efficacy level and alcohol use, exercise status, health assessment and academic achievement and there was also a statistically significant relationship between healthy lifestyle behaviors and exercise status and health assessment. Training programs aimed at gaining university youth healthy lifestyle behaviors can greatly contribute to students' future lives and help them improve their health.

Keywords: University Students, Healthy Lifestyle, General Self-Efficacy Level

¹Dr. Selçuk Üniversitesi Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksekokulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu olarak tanımlanmakta, bireyin yaşam süresi boyunca değişiklikler gösterebilen dinamik bir olguyu ifade etmektedir.^{1, 2} Sağlığı geliştirmenin önemli bir bileşeni olan sağlıklı yaşam biçimi ise, hastalıklardan korunmanın yanı sıra yaşam boyunca iyilik düzeyini artıran davranışları da içermektedir.³ Sağlığı geliştirici davranışlara uyum ve sağlığı geliştirici davranışların sürekliliği bireylerin değişim süreçleriyle ilişkili olup, bilinçli çaba gösterilmesini mecburi kılmaktadır.⁴ Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılması, kronik hastalıkların oluşumunun önlenmesinde, kronik hastalık bulunması durumunda yaşam kalitesinin artırılmasında, sağlıklı bir yaşam ve yaşlanmanın sağlanmasında son derece önemlidir.⁵

Üniversite dönemi, gençlerin yaşamında önemli değişimlerin gerçekleştiği yıllardır.⁶ Bu dönemde gençlerin; ilgi alanlarında ve bağımsızlık kazanma isteklerinde artış olması, karar verme becerilerinin gelişmesi, sosyal yaşama daha fazla katılmaları, zamanlarının büyük bölümünü dışarıda geçirmek istemeleri, yaş gruplarıyla bütünleşmeleri ve geleceklerinden endişe duymaları gibi süreçleri başarıyla geçmeleri beklenmektedir. Gençlerin yaşamlarındaki bu değişiklikler sonucunda, etkisiz stres yönetimi,

kendi sağlıklarının sorumluluğunu alamama, dengesiz ve kötü beslenme gibi riskli sağlık davranışları oluşabilmektedir.⁷ Aynı zamanda, üniversite dönemindeki gençler, yaşam biçimleri üzerinde adölesan dönemdeki gençlere göre daha fazla otonomi ve kontrole sahip olabildikleri gibi, üniversite yaşamı genç bireyler için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pekiştirildiği bir dönem de olabilmektedir.⁸

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde çeşitli faktörlerin etkisinin bulunduğu bilinmektedir. Bunlardan biriside bireyin sahip olduğu öz yeterlilik düzeyidir. Öz yeterlilik “Bireyin belirli bir konuda başarı sağlayabilmek amacıyla gerekli etkinlikleri organize ederek uygulamasına ilişkin inancı” olarak tanımlanabilir.⁹ Sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde bireyin öz yeterlilik algısının önemli ölçüde etkisi bulunmakta, yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip bireylerin daha çok sağlıklı yaşam biçimlerini uyguladıkları görülebilmektedir.

Öz yeterlilik düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireyin yaşamındaki öneminden yola çıkarak planlanan bu çalışmayla, üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmada Selçuk Üniversitesi Beyşehir İşletme Fakültesi öğrencileri çalışmanın örneklemini oluşturmuş, araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu, okul yönetiminden alınan yazılı izinler sonrasında gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmada, 27 Kasım 2015 tarihinde 20 katılımcıya anketin ön uygulaması yapılmış, ön uygulama sonrasında anlaşılmayan ya da eksik görülen sorular düzeltilerek asıl

uygulamaya geçilmiştir. Hazırlanan anketin uygulaması 30 Kasım 2015- 14 Aralık 2015 tarihleri arasında yürütülmüştür. Uygulama esnasında anket formu her sınıfa uygun ders saatleri dikkate alınarak dağıtılmış, her öğrenciye cevaplamaları için 15-20 dakika süre verilerek ve eksiksiz doldurulması beklenerek uygulama sonrasında anket formları toplanmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu, Genel Öz Yeterlilik

Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Hazırlanan form 5 bölümden oluşmaktadır.

A-Öğrencilerin Sosyo Demografik Özellikleri: Bu bölümde; öğrencilerin yaşını, sınıfını, cinsiyetini, kaldığı yeri sorgulamaya yönelik 4 soru yer almaktadır.

B-Öğrencilerin Yaşam Tarzına İlişkin Özellikleri: Anketin ikinci bölümünde; öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumu, spor yapma durumu ve sıklığı ile sıklıkla tükettiği besin gruplarını sorgulamaya yönelik 6 soru bulunmaktadır.

C-Okul Başarısı ve Sağlık Algısı Sorgulama Formu: Anketin üçüncü bölümünde; öğrencilerin okul başarısı ve sağlık algısını sorgulamaya yönelik 2 soru yer almaktadır.

D-Genel Öz Yeterlilik Ölçeği: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği 1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Özgün haliyle 14 dereceli olan ölçeğin sonraki hali beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her sorunun puanı 1 ile 5 puan arasında değişmekte, ölçeğin 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. Maddeleri ise ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir.¹⁰ Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,81, test tekrar test güvenilirliği 0,92 olarak bulunmuştur.¹¹ Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe formunun

güvenilirlik ve geçerlilik çalışması son olarak Yıldırım ve İlhan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçeğin son hali “Hiç (1) - Çok iyi (5)” arasında puanlanan 17 maddelik Likert tipi bir ölçektir ve ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0,80 olarak bulunmuştur.¹² Yapılan bu çalışmada, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından güvenilirlik ve geçerliliği yapılan 17 maddelik ölçek kullanılmıştır.

E-Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBD-II): Pender’in sağlığı geliştirme modeline dayandırılarak 1987 yılında Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği, tekrar 1996 yılında revize edilmiş ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır.¹³ Ölçek toplam 52 maddeden oluşmakta ve manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi olmak üzere 6 alt faktörü bulunmaktadır. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur ve ters puanlanan sorusu bulunmamaktadır. 4’lü likert tipi olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan 208’dir. Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur.¹⁴

Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler SPSS 17.0 (Statistical Package for Social Sciences for Windows) paket programı kullanılarak değerlendirilmiş, elde edilen verilerin yüzdeler ve sayılar ile değerlendirilmesi yanı sıra, One – Way Anova testi ve Korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ile 24 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları $20,79 \pm 1,73$ 'dür. %27,2'si 4. sınıf, %26,7'si 3. sınıf, %23,3'ü 2. sınıf öğrencisidir. %50,9'u kız öğrencilerden oluşmakta, %53,4'ü yurttta, %34,1'i evde arkadaşları ile birlikte kalmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

| Değişkenler | Sayı | % |
|----------------------|------|-------|
| Sınıf | | |
| 1.sınıf | 53 | 22,8 |
| 2.sınıf | 54 | 23,3 |
| 3.sınıf | 62 | 26,7 |
| 4.sınıf | 63 | 27,2 |
| Cinsiyet | | |
| Kız | 118 | 50,9 |
| Erkek | 114 | 49,1 |
| Kaldığı Yer | | |
| Evde ailesi ile | 23 | 9,9 |
| Evde arkadaşları ile | 79 | 34,1 |
| Yurt | 124 | 53,4 |
| Diğer | 6 | 2,6 |
| Toplam | 232 | 100,0 |

Öğrencilerin %27,2'lik bölümü sigara içerken, %16,8'i alkol kullanmakta %44,0'ü egzersiz yaptığını belirtmektedir. Öğrencilerin günlük egzersiz süresinin ortalaması $47,89 \pm 33,52$, haftalık egzersiz süresi $142,63 \pm 128,40$ 'dır. Öğrencilerin sıklıkla tükettikleri yiyecekler incelendiğinde; %21,7 ile karbonhidrat, %18,4 ile süt ve süt ürünleri, %17,9 ile beyaz et cevabı verildiği görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Günlük Yaşam Alışkanlıklarına İlişkin Bazı Özellikleri

| Sigara Kullanma | Sayı | % |
|---|------|-------|
| Evet | 63 | 27,2 |
| Hayır | 169 | 72,8 |
| Alkol Kullanımı | | |
| Evet | 39 | 16,8 |
| Hayır | 193 | 83,2 |
| Egzersiz Yapma | | |
| Evet | 102 | 44,0 |
| Hayır | 130 | 56,0 |
| Toplam | 232 | 100,0 |
| Yiyecek Türü | | |
| Kırmızı et (kuzu-dana eti vb.) | 62 | 10,4 |
| Beyaz et (balık, tavuk ve hindi eti) | 107 | 17,9 |
| Süt ve Süt Ürünleri | 71 | 11,9 |
| Sebze ve meyve | 110 | 18,4 |
| Bitkisel protein (mercimek, kuru fasulye vb.) | 79 | 13,2 |
| Karbonhidrat (patates, pirinç, makarna vb.) | 130 | 21,7 |
| Yağ (kızartmalar) | 39 | 6,5 |
| Toplam | 598 | 100,0 |

*Birden fazla cevap verilmiştir.

Öğrencilerin %68,5'lik bölümünün okul başarısı orta, %28,9'unun iyi düzeydedir. %63,8'i sağlığının iyi olduğunu ifade ederken, sadece 3 kişi sağlığının kötü olduğunu belirtmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Okul Başarısı ve Sağlık Durumlarına İlişkin Özellikleri

| Okul Başarısı | n | % |
|--------------------------------|-----|-------|
| İyi | 67 | 28,9 |
| Orta | 159 | 68,5 |
| Kötü | 6 | 2,6 |
| Sağlığını Değerlendirme | | |
| İyi | 148 | 63,8 |
| Orta | 81 | 34,9 |
| Kötü | 3 | 1,3 |
| Toplam | 232 | 100,0 |

Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği toplam puanı 41 ile 85 arasında değişmektedir ve aritmetik ortalaması $63,89 \pm 9,63$ 'dür. SYBD Ölçeği aritmetik ortalamasının ise $133,36 \pm 18,15$ olduğu görülmektedir. 1. sınıf öğrencilerinin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması $64,11 \pm 9,41$ iken, 4. sınıf öğrencilerinin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması

63,56±10,46, SYBD puan ortalaması 136,06±22,95'dir. Yurttan kalan öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması

62,28±8,73, evde arkadaşları ile kalan öğrencilerin SYBD puan ortalaması 136,23±21,16'dır (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri İle Ölçek Puanlarının Karşılaştırması

| KULLANILAN ÖLÇEKLER | Min. | Max. | X | Sd |
|---|------|------|--------|-------|
| Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam Puanı | 41 | 85 | 63,89 | 9,63 |
| SYBD Manevi Gelişim Alt Boyutu | 9 | 36 | 27,47 | 4,15 |
| SYBD Beslenme Alt Boyutu | 9 | 31 | 20,76 | 3,87 |
| SYBD Fiziksel Aktivite Alt Boyutu | 8 | 32 | 18,39 | 5,19 |
| SYBD Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu | 9 | 33 | 20,18 | 4,49 |
| SYBD Kişiler Arası İlişkiler Alt Boyutu | 9 | 36 | 26,72 | 4,28 |
| SYBD Stres Yönetimi Alt Boyutu | 8 | 27 | 19,83 | 3,64 |
| SYBD Ölçeği Toplam Puanı | 52 | 180 | 133,36 | 18,15 |

| Sınıf | Genel Öz Yeterlilik Ölçeği | | | Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------|----------|---|----------|----------|
| | X±SS | F | p | X±SS | F | p |
| 1. sınıf | 64,11±9,41 | 1,050 | 0,371 | 131,81±16,27 | 0,764 | 0,515 |
| 2. sınıf | 62,32±9,46 | | | 131,59±14,10 | | |
| 3. sınıf | 65,44±9,05 | | | 133,48±17,35 | | |
| 4. sınıf | 63,56±10,46 | | | 136,06±22,95 | | |
| Cinsiyet | | t | p | | t | p |
| Kız | 62,28±9,12 | -2,632 | 0,009 | 132,13±14,39 | -1,048 | 0,296 |
| Erkek | 65,57±9,89 | | | 134,64±21,35 | | |
| Kaldığı Yer | | F | p | | F | p |
| Evde ailesi ile | 64,09±11,13 | 3,013 | 0,031 | 131,78±17,49 | 1,335 | 0,264 |
| Evde arkadaşları ile | 66,39±9,92 | | | 136,23±21,16 | | |
| Yurt | 62,28±8,73 | | | 132,25±16,08 | | |
| Diğer | 63,67±12,79 | | | 124,67±16,45 | | |
| Sigara Kullanma | | t | p | | T | p |
| Evet | 63,84±11,14 | -0,048 | 0,961 | 129,71±22,99 | -1,594 | 0,061 |
| Hayır | 63,92±9,04 | | | 134,72±15,85 | | |
| Alkol Kullanımı | | | | | | |
| Evet | 67,23±9,03 | 2,500 | 0,015 | 136,62±18,78 | 1,194 | 0,238 |
| Hayır | 63,22±9,63 | | | 132,70±17,99 | | |
| Egzersiz Yapma | | | | | | |
| Evet | 67,36±9,57 | 5,064 | 0,000 | 140,75±17,81 | 5,809 | 0,000 |
| Hayır | 61,18±8,79 | | | 127,57±16,27 | | |
| Okul Başarısı | | F | p | | F | p |
| İyi | 67,11±7,82 | 5,588 | 0,004 | 132,06±20,42 | 0,322 | 0,725 |
| Orta | 62,52±9,96 | | | 133,78±17,21 | | |
| Kötü | 64,67±11,96 | | | 136,83±17,78 | | |
| Sağlığını Değerlendirme | | | | | | |
| İyi | 65,74±8,52 | 8,386 | 0,000 | 136,82±16,40 | 11,988 | 0,000 |
| Orta | 60,82±10,76 | | | 128,27±19,13 | | |
| Kötü | 56,00±1,73 | | | 100,00±5,19 | | |
| Toplam | 63,89±9,63 | | | 133,36±18,15 | | |

*One –Way Anova Testi kullanılmıştır.

Kız öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması 62,28±9,12 iken, erkek öğrencilerinin puan ortalaması 65,57±9,89'dur. Yapılan analizler sonucunda

öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre değiştiği saptanmıştır (<0,05). Yaptığımız çalışmadan farklı olarak, Kızılı ve arkadaşlarının 347 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları (2015)

araştırmada, kız öğrencilerin öz yeterlilik puan ortalamaları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuş¹⁵, Uysal ve Kösemen'in 117 öğretmen adayı ile yaptıkları (2013) çalışmada, erkek öğrencilerin genel öz yeterlilik inançları ile kız öğrencilerin genel öz yeterlilik inançları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.¹⁶ Bu çalışmaların sonuçlarına benzer olarak, Gül ve Adıgüzel'in 2015 yılında Sağlık Kurumları Yöneticiliği lisans bölümünden 316 öğrenciyle yaptıkları araştırmada¹⁷ ve Uysal'ın 80 akademisyenle yaptığı (2013) araştırmada, cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamış¹⁸, Karadağ ve arkadaşlarının 382 hemşirelik öğrencisi ile ilgili yaptıkları (2011) çalışmanın sonunda ise, kız ve erkek öğrencilerin öz yeterlilik puanlarının benzer olduğu belirtilmiştir.¹⁹

Yapılan araştırmada, kız öğrencilerin SYBD puan ortalaması 132,13±14,39, erkek öğrencilerin SYBD puan ortalaması 134,64±21,35 olarak saptanmış, ancak cinsiyet ile SYBD puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanamamıştır (p>0,05). Araştırma sonuçlarından farklı olarak, Kostak ve arkadaşlarının 2014 yılında sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü öğrencileri (n=158) ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileriyle (n=180) yaptıkları çalışmayla²⁰, Özbaşaran ve arkadaşlarının 2004 yılında sağlık yüksekokulu öğrencisi 320 kişiyle yaptıkları çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği puan ortalamaları daha yüksek bulunmuş²¹, Ünal ve arkadaşlarının meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören 372

öğrenciyle yaptıkları (2007) çalışmada ise, erkeklerin kızlardan anlamlı olarak daha fazla egzersiz yaptığı saptanmıştır.²²

Yapılan araştırmadan elde edilen araştırma bulgularına göre, egzersiz yapan öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması 67,36±9,57'dür ve egzersiz yapma durumu ile Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinden alınan puanlar arasında ve egzersiz yapma durumu ile SYBD puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Kostak ve arkadaşlarının sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü öğrencileri (n=158) ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri (n=180) ile yaptıkları (2014) çalışmada öğrencilerin %12,7'sinin sigara içtiği, %59,8'lik bölümünün fırsat buldukça spor yaptığı bulunmuştur. Aynı araştırmada, sigarayı bırakan öğrencilerin içen ve içmeyenlere ve spor yapanların yapmayanlara göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.²⁰ Şimşek ve arkadaşlarının 307 tıp fakültesi öğrencisi ile yaptıkları (2012) çalışmada, sağlık algısı orta düzeyde olan öğrencilerin çok iyi-iyilere göre fiziksel aktivite puanlarının anlamlı olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir.⁶ Dönmez ve arkadaşlarının 212 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları (2014) çalışmada ise, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının genel sağlık durumunu olumlu algılama, spor yapma ve düzenli beslenme davranışlarından olumlu yönde etkilendiği saptanmıştır.²³ İncelenen araştırmalarda da yaptığımız araştırmaya benzer olarak, alışkanlıkların ve egzersiz yapma durumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutları İle Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırması

| | | Manevi Gelişim | Beslenme | Fiziksel Aktivite | Sağlık Sorumluluğu | Kişiler Arası İlişkiler | Stres Yönetimi | SYBD Toplam |
|----------------------------|---|----------------|----------|-------------------|--------------------|-------------------------|----------------|-------------|
| Genel Öz Yeterlilik Toplam | R | 0,442** | 0,135* | 0,200** | 0,168* | 0,362** | 0,262** | 0,367** |
| | P | 0,000 | 0,040 | 0,002 | 0,010 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Manevi Gelişim | R | 1 | 0,398** | 0,340** | 0,421** | 0,657** | 0,529** | 0,776** |
| | P | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Beslenme | R | 0,398** | 1 | 0,352** | 0,432** | 0,353** | 0,426** | 0,680** |
| | P | 0,000 | | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Fiziksel Aktivite | R | 0,340** | 0,352** | 1 | 0,342** | 0,143* | 0,490** | 0,655** |
| | P | 0,000 | 0,000 | | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 0,000 |
| Sağlık Sorumluluğu | R | 0,421** | 0,432** | 0,342** | 1 | 0,381** | 0,512** | 0,726** |
| | P | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Kişiler Arası İlişkiler | R | 0,657** | 0,353** | 0,143* | 0,381** | 1 | 0,355** | 0,668** |
| | P | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | | 0,000 | 0,000 |
| Stres Yönetimi | R | 0,529** | 0,426** | 0,490** | 0,512** | 0,355** | 1 | 0,763** |
| | P | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | 0,000 |

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

Yaptığımız araştırmada, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği manevi gelişim, fiziksel aktivite, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutları arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde, beslenme ve sağlık sorumluluğu alt boyutları arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yapılan korelasyon analizi sonucunda manevi gelişim alt boyutu ile beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi arasında ($p<0,01$), fiziksel aktivite ile sağlık sorumluluğu, stres yönetimi arasında

($p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır (Tablo 5). Yalçinkaya ve arkadaşlarının sağlık çalışanları ile yaptığı (2007) çalışmada, kadınların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.²⁴ Yaptığımız araştırma sonuçlarına benzer olarak, Dönmez ve arkadaşlarının 212 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları (2014) çalışmada ise, öğrencilerin öz yeterlilik algılarıyla sağlık yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.²³

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, öz yeterliliğin öğrencilerin cinsiyetine göre değiştiği, alkol kullanımı, egzersiz yapma durumu, sağlığı değerlendirme ve okul başarısı ile öğrencilerin öz yeterlilikleri arasında, ayrıca egzersiz yapma durumu ve öğrencilerin sağlık değerlendirmeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Bireylerin öz yeterliliklerinin yüksek olması, başarılı olacıklarına dair inançlarının da yüksek olmasına neden olmakta ve kişilerin olayları daha iyi yönetebilmesini sağlamaktadır. Ayrıca öz yeterliliğin yüksek olması bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla uygulamalarına, bunun sonucu olarak da bireylerin sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Öz yeterlilik ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları çocukluktan itibaren kazanılmakta, bu nedenle çocukların eğitilmesinde ailelere, okul yönetimi, öğretmen ve sağlık profesyonellerine önemli görevler düşmektedir. Sağlık profesyonellerinin toplumsal bilinç ve farkındalığı artıracak eğitim, seminer, proje gibi etkinlikler düzenlemesi, okul yıllarından başlayarak bireylerin sağlıklı yaşam biçimi

davranışlarını kazanmalarına ve üniversite yıllarında olumlu sağlık davranışlarını kazanmış bireyler olarak yaşamalarına katkıda bulunabilir. Ayrıca, bölgesel ve ulusal düzeyde, üniversiteler ile işbirliği yapılarak düzenlenecek eğitim programları, seminer ve projelerde gençlerin öz yeterlilik algısının artmasında, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanmalarında ve sürdürmelerinde etkili olabilir.

KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü. Bakanlık Yayın No: 814. 1. Baskı. ISBN: 978-975-590-361-3. Ankara, 2011.
2. Akça Ay F. Temel Hemşirelik Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar. Medikal Yayıncılık. ISBN: 9756395702. İstanbul, 2008.
3. Çalmaz A. Tunceli Kent Merkezinde Yaşayan 15-49 Yaş Grubu Kadınların Sağlık, Sosyal ve Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. T.C. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Elazığ, 2011.
4. Stockert P.A. The determinants of health promoting lifestyle in older adults. The Degree of Doctor of Philosophy, University of Saint Louis, Saint Louis, 2000.
5. Cindaş A. Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. Türkiye Geriatri Dergisi 2001;4(2):77-84.
6. Şimşek H, Öztoprak D, İnkizoğlu E, Safalı F, Yavuz Ö, Onur Ö ve ark. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Etmenler. DEÜ TIP Fakültesi Dergisi 2012;26(3):151-157.
7. Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N, Yavuz C, Afacan S.A. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011. (<http://www.InsanBilimleri.com>). Erişim Tarihi:16.11.2015.
8. Can G, Özdilli K, Erol Ö, Unsar S, Tulek Z, Savaser S ve ark. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. Nurs Health Sci 2008;(10):273-280.
9. Dellinger A.B, Bobbett J.J, Olivier D.F, Ellet C.D. Measuring teachers self-efficacy beliefs: Development and use of the TEBS-Self. Teaching and Teacher Education 2008;24(3):751-766.
10. Yıldırım F, İlhan İ.Ö. Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2010;21(4):301-308.
11. Gözüm S, Aksayan S. Öz-Etkililik Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerliliği. Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi 1999;(2):21-34.
12. Pehlivan Z. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Değerlendirme Tercihlerinin Genel Öz Yeterlilikleriyle İlişkisi. 8. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi. 25-27 Nisan 2013, Mersin.
13. Walker S.N, Hill-Polerecky D.M. Psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile II. Unpublished manuscript. University of Nebraska Medical Center, 1996. (http://app1.unmc.edu/Nursing/conweb/HPLPII_Abstract_Dimensions.pdf). Erişim tarihi:10.09.2015.
14. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008;12(1):1-13.
15. Kızılci S, Mert H, Küçükgüçlü Ö, Yardımcı T. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Öz Etkililik Düzeyinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi. DEUHFED 2015;8(2):95-100.
16. Uysal İ, Kösemen S. Öğretmen Adaylarının Genel Öz-Yeterlilik İnançlarının İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi 2013;2(2):217-226.
17. Gül İ, Adıgüzel O. Sağlık Kurumları Yöneticiliği Lisans Bölümü Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 2015;8(36):864-868.
18. Uysal İ. Akademisyenlerin Genel Öz-Yeterlilik İnançları: AİBÜ Eğitim Fakültesi Örneği. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2013;3(2):144-151.
19. Karadağ E, Derya A.Y, Ucuşal M. (2011). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2011;4(1):13-20.
20. Kostak M.A, Kurt S, Süt N, Akarsu Ö, Ergül G.D. Hemşirelik ve Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. TAF Prev Med Bull 2014;13(3):189-196.
21. Özbaşaran F, Çakmakçı Çetinkaya A, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Dergisi 2004;7(3):43-55.
22. Ünal D, Şenol V, Öztürk A, Erkorkmaz Ü. Meslek Yüksekokullarının Sağlık ve Sosyal Programlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2007;(14):101-109.
23. Dönmez Temuçin E, Dolu İ, Cangöl S. Hemşirelik Öğrencilerinin Öz Etkililik- Yeterlilik Algıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi. 20-24 Ekim 2014, Edirne.
24. Yalçınkaya M, Özer F.G, Karamanoğlu A.Y. Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(6):409-420.