

Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Samet SİTTİ<sup>1</sup>, Yaşar KÖROĞLU<sup>2</sup>, Buşra ÖZCAN<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1595195>

ORIGINAL ARTICLE

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Siirt/Türkiye

<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas/Türkiye

<sup>3</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Siirt/Türkiye

Öz

Çalışmamızın genel amacı Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir. Araştırma evrenini Siirt Üniversitesinde 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu, Eğitim, mühendislik, Sağlık bölümlerinde öğrenim gören kız-erkek toplam 422 kişi oluşturmaktadır. Veriler elde edilirken öğrencilerinden sosyodemografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılırken, sağlıklı ilgili davranışlarının belirlenmesinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Ölçeği, stres düzeylerinin belirlenmesi için Algılanan Stres Ölçeğinden yararlanılmıştır. Analizlerin elde edilmesinde SPSS 21.0 paket programı ile elde edilmiştir. Veriler normal bir dağılım gösterdiğinden bağımsız iki grup için T Testi, İki den fazla gruplar arası karşılaştırmalarda ise tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Gruplar arasında fark olduğunda ikiden fazla değişkende farklılığın hangilerinde olduğunu belirlemek için post hoc testlerden olan Tukey testi kullanılarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin olduğu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutu ile yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yerleri yönünden anlamlı fark olmazken ( $p > .05$ ), egzersiz yapma sıklığı yönünden anlamlı farkların olduğu belirlendi ( $p < .05$ ). Öğrencilerin sosyalleşmesini ve fiziksel aktivite yapmasına imkân verecek tesislerin yapılması öğrencilerin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutuna olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite, Stres, Sağlıklı Yaşam Biçimi.

Examination of University Students Perceived Stress Levels and Healthy Lifestyle Behaviors

Abstract

The purpose of our study is to examine the perceived stress levels and healthy lifestyle behaviors of students studying at the University. The research universe consists of a total of 422 girls and boys studying at the School of Physical Education and Sports, Education, Engineering, and Health departments at Siirt University in the 2023-2024 academic year. While obtaining the data, a personal information form was used to determine the sociodemographic information of the students, while the Healthy Lifestyle Behavior Scale was used to determine their health-related behaviors, and the Perceived Stress Scale was used to determine their stress levels. The analyzes were obtained with the SPSS 21.0 package program. Since the data showed a normal distribution, the T-test was used for two independent groups, and the One-way Anova test was used for comparisons between more than two groups. When there was a difference between the groups, the Tukey test, which is one of the post hoc tests, was used to determine which variables had the difference in more than two variables. As a result, it was determined that there were negative and positive relationships between the perceived stress levels and healthy lifestyle behaviors of the university students participating in the study, and that there was no significant difference in terms of age, gender, class level and place of residence with the healthy lifestyle behaviors sub-dimension ( $p > .05$ ), while there were significant differences in terms of exercise frequency ( $p < .05$ ). The establishment of facilities that will allow students to socialize and do physical activity will contribute positively to the perceived stress levels of the students and the healthy lifestyle behaviors sub-dimension.

**Keywords:** University, Stress, Healthy Lifestyle.

**Sorumlu Yazar:**

Samet SİTTİ  
samet\_sitti@hotmail.com

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
02.12.2024

Kabul Tarihi:  
17.03.2025

Online Yayın Tarihi:  
28.03.2025

## Giriş

Bireylerin yaşamında evre çok önemli bir etkindir. Üniversite yaşamı bunlardan bir tanesidir. Üniversitede eğitimle elde edilen mesleki bilgi ve birikim ile kişisel, sosyal ve sağlık davranışlarında kazanım ve değişimler olabilmektedir. Bireyin  niversitedeki sağlık ile ilgili elde ettiği tutum ve davranışlar bireyi, çevresini, eř ve çocuklarını etkilemektedir. Birey ve ailede meydana gelen etkileşim ise topluma etki etmektedir (Ayaz vd., 2005). Üniversite yılları bireyde fizyolojik ve psikolojik değişimlerin meydana geldiği dönemdir. Bireyin ailesinden uzaklaşıp Şehir değiştirdiği, farklı kültür ve yeni arkadaşlıklarının sağlandığı, romantik ilişki, ders çalışma, mezun olma kaygısının yaşandığı yıllardır (Zaybak ve Fadıloğlu, 2004). Bireyin sağlıklı olması sadece hastalık veya herhangi bir sakatlık durumunun olması değil, aynı zamanda ruhsal, sosyal ve fiziksel olarak da iyi olması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2014a). Dünya sağlık  rg tt , sağlığı geliştirmek için eğitim, ekonomik ve çevresel desteklerinin bir bütün olarak etkileşimi ile geliştirilebilecek bir süreç olduğunu belirtmektedir (WHO, 2014b). Sağlığın geliştirilmesi, bireylerin var olan sinerjilerini keşfetmelerini sağlama, sağlığa ulaşmak için motivasyon durumlarını artırma ve sağlık seviyesine ulaşmak için yaşam biçimlerini değiştirme bireylere yardım etme sanatı olarak tanımlanmaktadır (Yardım vd., 2009). Sağlıklı yaşam biçimi ise hastalıklardan korunmak için yapılmış olan her türlü uygulamalar bütünü olarak açıklanmaktadır (Bahar vd., 2008). Bireyin sosyal yaşamında sağlığını korumak için her türlü davranışı sergilemesi sağlıklı yaşam biçimi olarak adlandırılırken, hastalıklardan korunmak için yapmış olduğu davranışlar ise bireyin sağlık davranışı olarak belirtilmektedir (Bozhüyük, 2010). Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlıklı olmak için düzenli olarak egzersiz faaliyetlerine katılması, sağlıklı beslenmesi, sigara gibi kötü alışkanlıklardan uzak durması ve kendini her yönüyle gerçekleştirmesidir (Bahar ve Bayık, 1998). Yapılan araştırmalarda sağlık sorunları ve davranışlarının temelinde hareketsiz bir yaşam, olumsuz düşünce ve davranışlarının neden olduğu belirtilmektedir (Arslan ve Ceviz, 2007). Dünya sağlık örgütüne göre bireylerin yaşam biçimine bağlı olarak kronik hastalıkların arttığını bildirmektedir (Adıbelli, 2009).

Stres, bireylerin hayatla arasındaki var olan bağı azaltarak doyum almalarını azaltan ve zayıflatan duygu durumudur. Bireyin gündelik yaşamında birçok olay meydana gelmektedir. G , nüfus artışı, ekonomik sorunlar ve sosyo-kültürel sorunlar bu olaylardan bazılarıdır (apık, 2006). Bu süreçler beraberinde bireylerin yaşam algılarında, ekonomik süreçlerinde ve gelecek durumlarını etkilemekte bu ise uyum sorunuyla birlikte bireylerde stres kavramının ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır (Baltaş, 2010). Stres az ya da çok her bireyi rahatsız eder fakat stresin seviyesi arttığında psikolojik ve fizyolojik birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasına neden olabilir (Karabulutlu ve Karaman, 2015). Stres  zerine yapılmış olan araştırmalarda stres düzeyleri ile bireylerde uyku, beslenme alışkanlığı, düzenli fiziksel aktivite ve zararlı madde kullanımı arasında anlamlı

farklılıkların olduğu belirtilmiştir (Alkan vd., 2017). Stres bireylerin sağlığını olumsuz etkilemektedir (Lee, 2019). Öğrenciler buldukları ortam ve yaş nedeniyle okul sonrası iş ve gelecek kaygısı yaşamaya başlar (Çilingir ve Aydın, 2017). Bu sonuçlar öğrencilerde stresin çıkmasına ve ilerlemesine neden olarak sağlık sorunlarının ortaya çıkışını hızlandırmaktadır (Anna vd., 2016).

Üniversite  ğrencilerinin yeni bir şehir ve yeni bir kültürel farklılıkların meydana gelmesi. Birçoğunun ergenlik döneminde sınav, barınma, yeni arkadaşlıklar ve en önemlisi okul sonrası iş ve geçim kaygısının düşünülmesi stres ve sağlıklı yaşam biçimlerini etkilemektedir. Bu doğrultuda çalışmamızın genel amacı  niversite  ğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaş, cinsiyet ve hangi sıklıkta spor yapma düzeyleri arasında ilişki hangi düzeydedir?
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile bireylerin barınma yerleri arasında ilişki hangi düzeydedir?
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile stres düzeyleri arasındaki ilişki hangi düzeydedir?

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanı Modeli***

Çalışmamızın genel amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2024)

### ***Çalışma Grubu***

Araştırmamız Siirt  niversitesinde 2023-2024 Eğitim- ğretim döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim, Mühendislik, Sağlık ve diğer bölümlerde (dializ, hasta yaşlı bakım, paramedik, sağlık hizmetleri, sağlık yönetimi)  ğrenim gören kız-erkek toplam 422 kişi katılmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Çalışmaya katılım gösteren  niversite öğrencilerinden sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sağlıkla ilgili davranışlarının belirlenmesinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış  leği kullanılırken, stres düzeylerinin belirlenmesi için Algılanan Stres  leğinden yararlanılmıştır.

### *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ)*

İlk olarak Pender ve arkadaşları tarafından geliştirilen daha sonra Walker ve arkadaşları tarafından güncellenmiştir. Son olarak Bahar ve arkadaşları geçerlilik ve güvenilirliğini yapmışlardır. Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam 52 sorudan oluşup 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte sorular hiçbir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak sorusuna ise 4 puan verilmektedir. Ölçeğin alt boyutları manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olarak belirlenmiştir (Bahar vd., 2008). Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu 3,9,15,21,27,33,39,45,51 sorulardan oluşmakta ve en düşük 9, en yüksek 36 puan, Egzersiz Alt Boyutu 4,10,16,22,28,34,40,46 sorulardan oluşup en düşük 8, en yüksek 32 puan, Beslenme Alt Boyutu 2,8,14,20,26,32,38,44,50 sorulardan oluşup en düşük 9 puan olup, en yüksek 36 puandır. Manevi Gelişim 6,12,18,24,30,36,42,48,52 sorularından oluşup en düşük 9, en yüksek 36 puan, Kişilerarası İletişim 1,7,13,19,25,31,37,43,49 sorulardan oluşup en düşük 9, en yüksek 36 puan, Stres Yönetimi Alt Boyutu 5,11,17,23,29,35,41,47 ilgili sorulardan oluşup en düşük 8, en yüksek ise 32 puan alabilmektedir (Bahar vd., 2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,92 iken, alt faktörlerin güvenilirlik katsayısı 0.64-0.79 aralığında olduğu belirlenmiştir.

### *Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)*

Algılanan stres ölçeği 10 sorudan oluşmakta ve değerlendirme ölçeği 0 hiç, 4 ise çok sık olarak yapılmaktadır. Puanın yüksek olması bireylerin huzursuz olduklarını göstermektedir. En yüksek alınacak toplam puan 40 olarak belirlenmiştir. Ankette ters sorular (4,5,7,8) bulunmaktadır. İç tutarlılık ise 75-86 arasında olduğu görülmüştür (Cohen vd., 1983).

### ***Verilerin Analizi***

Analizlerin elde dilmesinde SPSS 21.0 paket programı ile elde edilmiştir. Veriler normal bir dağılım gösterdiğinden bağımsız iki grup karşılaştırmaları için T Testi, ikiden fazla grupların karşılaştırmalarında ise tek yönlü (One way) Anova testi uygulanmıştır. Gruplar arasında fark olduğunda ikiden fazla değişkende farklılığın hangilerinde olduğunu belirlemek için post hoc testlerden olan Tukey testi kullanılarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

### ***Araştırmanın Etiği***

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Bu araştırma için gerekli izinler “Siirt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’nun 01/04/2024 tarihli ve 2024-6773 sayılı kararıyla etik kuruldan alınmıştır.

## Bulgular

Tablo 1

Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	Erkek	232	26,034	2,286	0,347	0,729
	Kadın	190	25,957	2,215		
Egzersiziz Alt Boyutu	Erkek	232	23,375	2,294	1,259	0,209
	Kadın	190	23,084	2,437		
Beslenme Alt Boyutu	Erkek	232	26,012	1,838	0,066	0,947
	Kadın	190	26,000	2,155		
Manevi Gelişim Alt Boyutu	Erkek	232	26,806	1,856	1,515	0,130
	Kadın	190	27,094	2,052		
Kişilerarası İletişim Alt Boyutu	Erkek	232	26,077	2,192	0,311	0,756
	Kadın	190	26,010	2,218		
Stres Yönetimi Alt Boyutu	Erkek	232	23,319	1,64408	1,123	0,262
	Kadın	190	23,131	1,778		

Tablo 1’de görüldüğü üzere cinsiyet değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görüldü ( $p>.05$ ).

Tablo 2

Yaş Gruplarına İlişkin Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	18-21 yaş	189	26,095	2,136	0,206	0,935
	22-25 yaş	200	25,935	2,303		
	26-29 yaş	26	25,923	2,855		
	30 ve üzeri Yaş	7	25,500	1,643		
Egzersiziz Alt Boyutu	18-21 yaş	189	23,232	2,294	0,070	0,991
	22-25 yaş	200	23,280	2,437		
	26-29 yaş	26	23,153	2,556		

	<b>30 ve üzeri Yaş</b>	7	22,833	1,471		
<b>Beslenme Alt Boyutu</b>	<b>18-21 yaş</b>	189	25,978	2,116		
	<b>22-25 yaş</b>	200	26,030	1,896		
	<b>26-29 yaş</b>	26	26,000	1,876	0,278	0,892
	<b>30 ve üzeri Yaş</b>	7	25,833	1,329		
<b>Manevi Gelişim Alt Boyutu</b>	<b>18-21 yaş</b>	189	27,005	1,958		
	<b>22-25 yaş</b>	200	26,915	1,951		
	<b>26-29 yaş</b>	26	26,730	1,929	0,410	0,801
	<b>30 ve üzeri Yaş</b>	7	26,666	2,160		
<b>Kişilerarası İletişim Alt Boyutu</b>	<b>18-21 yaş</b>	189	26,105	2,093		
	<b>22-25 yaş</b>	200	26,010	2,301		
	<b>26-29 yaş</b>	26	25,923	2,512	0,128	0,972
	<b>30 ve üzeri Yaş</b>	7	26,166	,752		
<b>Stres Yönetimi Alt Boyutu</b>	<b>18-21 yaş</b>	189	23,328	1,691		
	<b>22-25 yaş</b>	200	23,210	1,743		
	<b>26-29 yaş</b>	26	22,730	1,638	0,727	0,574
	<b>30 ve üzeri Yaş</b>	7	23,333	1,211		

Tablo 2 incelendiğinde yaş grupları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlendi ( $p > .05$ ).

Tablo 3

## Sınıf Gruplarına İlişkin Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Sınıf Grupları	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
<b>Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	26,178	1,811		
	<b>2.Sınıf</b>	107	26,280	2,050		
	<b>3.Sınıf</b>	143	25,636	2,530	1,514	0,197
	<b>4.Sınıf</b>	86	26,081	2,372		
	<b>Mezun</b>	2	26,000	0,000		
<b>Egzersiz Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	23,392	1,836	1,346	0,252
	<b>2.Sınıf</b>	107	23,607	2,209		

	<b>3.Sınıf</b>	143	22,944	2,713		
	<b>4.Sınıf</b>	86	23,139	2,362		
	<b>Mezun</b>	2	23,500	0,707		
<b>Beslenme Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	26,107	1,932	0,986	0,415
	<b>2.Sınıf</b>	107	26,130	2,042		
	<b>3.Sınıf</b>	143	25,972	1,996		
	<b>4.Sınıf</b>	86	25,767	1,956		
	<b>Mezun</b>	2	28,000	0,000		
<b>Manevi Gelişim Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	26,976	1,932	0,024	0,999
	<b>2.Sınıf</b>	107	26,915	2,185		
	<b>3.Sınıf</b>	143	26,909	1,743		
	<b>4.Sınıf</b>	86	26,965	2,014		
	<b>Mezun</b>	2	27,000	2,828		
<b>Kişilerarası İletişim Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	26,119	1,779	0,128	0,972
	<b>2.Sınıf</b>	107	26,121	2,139		
	<b>3.Sınıf</b>	143	26,000	2,455		
	<b>4.Sınıf</b>	86	25,953	2,248		
	<b>Mezun</b>	2	26,500	2,121		
<b>Stres Yönetimi Alt Boyutu</b>	<b>1.Sınıf</b>	84	23,214	1,672	0,938	0,442
	<b>2.Sınıf</b>	107	23,411	1,619		
	<b>3.Sınıf</b>	143	23,265	1,807		
	<b>4.Sınıf</b>	86	22,965	1,676		
	<b>Mezun</b>	2	24,000	1,414		

Tablo incelendiğinde sınıf düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlendi ( $p>.05$ ).

Tablo 4

Spor Yapma Sıklıklarına İlişkin Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Ne Sıklıkla Spor Yapıyorsunuz	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
<b>Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	151	25,748	2,403	4,735	<b>0,009</b>
	<b>Bazen</b>	134	25,791	2,052		

<b>Egzersiz Alt Boyutu</b>	<b>Düzenli olarak</b>	137	26,481	2,206	11,771	<b>0,000</b>
	<b>Hiçbir zaman</b>	151	22,523	2,560		
	<b>Bazen</b>	134	23,544	2,411		
<b>Beslenme Alt Boyutu</b>	<b>Düzenli olarak</b>	137	23,744	1,851	1,787	0,169
	<b>Hiçbir zaman</b>	151	25,781	2,009		
	<b>Bazen</b>	134	26,044	2,098		
<b>Manevi Gelişim Alt Boyutu</b>	<b>Düzenli olarak</b>	137	26,219	1,825	0,630	0,533
	<b>Hiçbir zaman</b>	151	26,814	2,095		
	<b>Bazen</b>	134	26,932	1,939		
<b>Kişilerarası İletişim Alt Boyutu</b>	<b>Düzenli olarak</b>	137	27,073	1,793	4,683	<b>0,010</b>
	<b>Hiçbir zaman</b>	151	25,741	2,362		
	<b>Bazen</b>	134	25,925	2,122		
<b>Stres Yönetimi Alt Boyutu</b>	<b>Düzenli olarak</b>	137	26,503	2,029	6,068	<b>0,003</b>
	<b>Hiçbir zaman</b>	151	22,867	1,711		
	<b>Bazen</b>	134	23,335	1,720		

Tablo 4 incelendiğinde sağlık sorumluluğu alt boyutunda düzenli olarak spor yapan bireylerin bazen ve hiçbir zaman spor yapmayan bireyler arasında anlamlı fark olduğu ve düzenli olarak spor yapan bireylerin bazen ve hiçbir zaman spor yapmayan bireylerden, bazen spor yapan bireylerin ise hiçbir zaman spor yapmayan bireylerden sağlık sorumluluklarının yüksek olduğu görüldü ( $p < 0,05$ ). Diğer değişkenler incelendiğinde ise değişkenler arasında herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

Egzersiz alt boyutunda düzenli olarak spor yapan bireylerin bazen ve hiçbir zaman spor yapmayan bireylerden, bazen spor yapan bireylerinin de hiçbir zaman spor yapmayan bireylerden egzersiz alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $p < 0,05$ ).

Beslenme alt boyutları ve manevi gelişim alt boyutları ile spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

Kişiler arası iletişim alt boyutu ile hiçbir zaman spor yapmayan bireyler ile düzenli olarak spor yapanlar arasında anlamlı farkın olduğu ve bu farklılığın düzenli olarak spor yapan bireyler



lehine anlamlı olduğu belirlendi ( $p < 0,05$ ). Diğer değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmedi ( $p > 0,05$ ).

Stres yönetimi alt boyutu ile spor yapma sıklıkları arasında anlamlı farklılığın olduğu görüldü. Düzenli egzersiz yapan bireylerin hiçbir zaman egzersiz yapmayan bireylerden stres yönetimi alt boyutundan daha anlamlı olduğu belirlendi ( $p < 0,05$ ). Diğer değişkenler ise incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü ( $p > 0,05$ ).

Tablo 5

Bireylerin Barınma Yerlerine İlişkin Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Barınma Yeriniz	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	Devlet yurdu	150	26,046	2,366	0,709	0,547
	Arkadaşlarımla	125	25,928	2,181		
	Ailemle	128	25,914	2,198		
	Özel yurt	19	26,684	2,187		
Egzersiz Alt Boyutu	Devlet yurdu	150	22,986	2,522	1,007	0,389
	Arkadaşlarımla	125	23,440	2,411		
	Ailemle	128	23,312	2,208		
	Özel yurt	19	23,526	1,540		
Beslenme Alt Boyutu	Devlet yurdu	150	25,993	2,064	0,422	0,738
	Arkadaşlarımla	125	25,904	1,932		
	Ailemle	128	26,062	1,987		
	Özel yurt	19	26,421	1,742		
Manevi Gelişim Alt Boyutu	Devlet yurdu	150	27,113	1,967	1,036	0,376
	Arkadaşlarımla	125	26,728	1,842		
	Ailemle	128	26,890	2,074		
	Özel yurt	19	27,210	1,583		
Kişilerarası İletişim Alt Boyutu	Devlet yurdu	150	25,866	2,481	1,020	0,384
	Arkadaşlarımla	125	26,080	2,241		

	<b>Ailemle</b>	128	26,125	1,890		
	<b>�zel yurt</b>	19	26,736	1,326		
	<b>Devlet yurdu</b>	150	23,153	1,685		
	<b>Arkadaşlarımlla</b>	125	23,352	1,723		
<b>Stres Yönetimi Alt Boyutu</b>	<b>Ailemle</b>	128	23,140	1,705	0,989	0,398
	<b>�zel yurt</b>	19	23,736	1,758		

Tablo 5 incelendiğinde bireylerin barınma yerleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları  lçeği alt boyutları arasında istatikselsel olarak farklılığın olmadığı görüldü ( $p>.05$ ).

Tablo 6

Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları İle Stres Düzeyi Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	Egzersiz Alt Boyutu	Beslenme Alt Boyutu	Manevi Gelişim Alt Boyutu	Kişilerarası İletişim Alt Boyutu	Stres Yönetimi Alt Boyutu	Stres Düzeyi
<b>Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu</b>	1	,459**	,392**	,323**	,474**	,381**	,118*
<b>Egzersiz Alt Boyutu</b>	,459**	1	,354**	,237**	,466**	,468**	,055
<b>Beslenme Alt Boyutu</b>	,392**	,354**	1	,199**	,377**	,284**	-,011
<b>Manevi Gelişim Alt Boyutu</b>	,323**	,237**	,199**	1	,351**	,286**	,153
<b>Kişilerarası İletişim Alt Boyutu</b>	,474**	,466**	,377**	,351**	1	,407**	,068
<b>Stres Yönetimi Alt Boyutu</b>	,381**	,468**	,284**	,286**	,407**	1	,056
<b>Stres Düzeyi</b>	,118*	,055	-,011	,153**	,068	,056	1

Yapılan korelasyon analizi sonucunda sağlık sorumluluğu alt boyutu ile egzersiz alt boyutu arasında ( $r=.459^{**}$ ), beslenme alt boyutu arasında ( $r=.392^{**}$ ), manevi gelişim alt boyutu arasında ( $r=.323^{**}$ ), kişilerarası alt boyutu arasında ( $r=.474^{**}$ ), stres yönetimi alt boyutu arasında ( $r=.381^{**}$ ), ve stres düzeyi arasında ( $r=.118^*$ ), ilişkinin olduğu görüldü.

Egzersiz alt boyutu ile beslenme alt boyutu arasında ( $r=.354^{**}$ ), manevi gelişim alt boyutu arasında ( $r=.237^{**}$ ), kişiler arası iletim alt boyutu arasında ( $r=.466^{**}$ ), stres yönetimi alt boyutu arasında ( $r=.468^{**}$ ) ve stres düzeyi arasında ( $r=.055$ ) ilişkinin olduğu belirlendi.

Beslenme alt boyutu ile manevi gelişim alt boyutu arasında ( $r=,199^{**}$ ), kişiler arası iletişim alt boyutu arasında ( $r=,377^{**}$ ), stres yönetimi alt boyutu arasında ( $r=,284^{**}$ ) ve stres yönetimi arasında ( $r=,-011$ ) negatif ve çok zayıf bir ilişkinin olduğu belirlendi.

Manevi gelişim alt boyutu ile kişiler arası iletişim alt boyutu arasında ( $r=,351^{**}$ ), stres yönetimi alt boyutu arasında ( $r=,286^{**}$ ) ve stres düzeyi arasında ( $r=,153$ ) ilişkinin olduğu tespit edildi. Kişiler arası iletişim alt boyutu ile stres yönetimi arasında ( $r=,407^{**}$ ) ve stres düzeyi arasında ( $r=,068$ ) pozitif ve orta düzeyde ilişkinin olduğu belirlendi. Stres yönetimi alt boyutu ile stres düzeyi arasında ( $r=,056$ ) pozitif ve orta düzeyde ilişkinin olduğu görüldü.

## **Tartışma ve Sonuç**

Üniversitede öğrenim görmek birçok gencin hayalidir. Genç öğrencilerin öğrenimlerini en iyi şekilde gerçekleştirerek güzel bir meslekte göreve başlamayı düşünmektedirler. Fakat üniversiteye gelen öğrencilerinin birçoğunun ergenlik döneminde olması ve yeni ve farklı bir ortama uyum sağlaması zor olmaktadır. Özellikle kültürel farklılıklar, kız-erkek ilişkileri, ekonomik ve sosyal sorunlar öğrencilerimizin öğrenim hayatına olumsuz etkileri olmaktadır. Çalışmamızda Siirt Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile algılanmış stres düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma bulgularımızda cinsiyet değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi. Bireyler arasındaki farklılık ve yaşanan şehir ve kişilerin beklentileri farklılığın olmayışının genel nedeni olabilir. Bu alandaki çalışmalarını incelediğimizde benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı geliştirici davranış düzeyleri alt boyutlarından sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı fark olmayıp, diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ve erkeklerin ortalamasının kızlardan daha yüksek olduğu belirlendi (Ekiz, 2016). Özkan ve arkadaşları çalışmalarında üniversite öğrencileri arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunda kişiler arası ilişkiler ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farkın olduğu, bu farklılığın kadınlar lehine olduğunu söylemişlerdir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanları arasında ise anlamlı farklılığın olmadığı açıklanmıştır (Özkan vd., 2021). Tıp fakültesi öğrencilerine yapılan araştırmada sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanları arasında fark olmazken, kişiler arası ilişkiler alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılığın olduğu belirtilmiştir (Gömlüksiz vd., 2020). Benzer bir çalışmada üniversite hizmet sınıfında çalışan bireylerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet değişkeni arasında farklılıkların olduğu ve bu farklılığın kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu açıklanmıştır (Dereli vd., 2021).

Bulgularımızda yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görüldü. Yaş grupları arasındaki farkın fazla olmaması anlamlı

farkların çıkmamasının genel nedeni olabilir. Çalışmamızda yaş grupları arasında fark olmazken bu alanda yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında farklılıkların olduğu görüldü. Karakoç, çalışmasında 41 yaş ve üzerindeki bireylerin beslenme, stres yönetimi ve genel toplam puanlarının 26-40 yaş grubu bireylere göre daha yüksek olduğunu çalışmasında belirtmiştir (Karakoç, 2006). Beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapılmış olan araştırmada benzer Şekilde yaş grupları ile sağlıklı yaşam biçimi arasında istatikselsel olarak farklılığın olduğu görülmüştür (Kılıç, 2017).  dal, beden eğitimi öğretmenleri üzerindeki çalışmasında yaş değişkeni ile sağlık sorumluluğu arasında fark olmadığını fakat diğer sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir ( dal, 2019).

Çalışmamızda barınma yerleri bakımından sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi. Bu alanda yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde çalışmamızdan farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Öğrencilerin kaldıkları ortamı benimsemeleri, kaldıkları yerde sosyalleşme imk ninin olması ve kaldıkları yerlerin aile ortamında olması farklılığın çıkmamasının genel nedeni olabilir. Hemşirelik  ğrencileri üzerine yapılmış bir çalışmada ailesi ile birlikte kalan öğrencilerin ölçek puanlarının diğer yerlerde kalan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Aksoy ve Uçar, 2014). Ayaz ve arkadaşları bulgularında yaşadıkları Şehirde yurt, aile ve arkadaşlarıyla kalma durumuna göre ölçek puanlarının yüksek olduğunu açıklanmıştır (Ayaz vd., 2005). Üniversite  ğrencileri üzerine yapılan bir diğer araştırmada ise bizim çalışmamızdan farklı olarak kaldıkları yerlere göre istatikselsel olarak farklılıkların olduğu belirlenmiştir (Lee ve Loke, 2005).

Araştırmamızda egzersiz yapma durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları  leği alt boyutları arasında istatikselsel olarak anlamlı farkın olduğu bununla beraber düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersizi bazen ve hiç yapmayanlara göre anlamlı çıktığı görülmüştür. Bireylerin düzenli olarak egzersize katılması sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunu olumlu etkilemektedir. Düzenli egzersiz iletişim, sosyalleşme, beslenme alışkanlığı ve karşılaşılan herhangi bir sorunla baş etmede en önemli etmenlerden bir tanesi olmaktadır. Çalışmamızda anlamlı farklılığın çıkmamasının en önemli nedenlerinden biride egzersizin bireyler üzerindeki olumlu etkisinden kaynaklanması olabilir. Benzer çalışmada fiziksel aktiviteye katılma süreleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğunu belirtmişlerdir ( dal, 2019). Araştırmalarda haftada en az 75-150 dk egzersiz uygulamasının insan sağlığı için gerekli olduğu belirtilmektedir (Piercy vd., 2018).

Sağlık hizmetlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerindeki araştırmada öğrencilerin %19,5'inin sürekli olarak egzersiz çalışmalarına katıldığı, % 48,5'i 5 saat ve üzeri düzeyde herhangi bir fiziksel olarak herhangi bir aktiviteye katılmadıklarını ifade etmişlerdir (Yakut ve özel, 2023).  zkan ve arkadaşları çalışmalarında egzersiz yapma sıklığına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla benimsediklerini belirtmişlerdir ( zkan vd., 2021). Benzer Şekilde

hemşireler üzerinde yapılan çalışmada da egzersizin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarını anlamlı şekilde artırdığını belirtmişlerdir (Özkan ve Yılmaz, 2008). Çalışmamız bu alanda yapılmış olan çalışmalarla benzer olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin algılanmış stres düzeyleri değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunda ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Benzer araştırmada da stres düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi alt boyutu arasında ilişkinin olduğu görülmektedir (Ekiz, 2016).

Sonuç olarak çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yerlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarını etkilemediği, düzenli olarak spor yapan bireylerin spor yapmayan veya daha az spor yapanlara göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutunu olumlu etkilediği görülmüştür. Farklı şehirlerden gelen öğrencilere sosyalleşmelerini sağlamak için çeşitli etkinliklerin ve sosyal faaliyetlerinin yapılması, şehirde ve yurttan kalan öğrencilerin spor yapmalarına imkân verecek yerlerin yapılması öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimlerini ve algılanan stres düzeylerine olumlu katkılar sağlayacağını söyleyebiliriz.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Siirt Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri araştırmaya katılmıştır. Çalışma 18-35 yaş aralığındaki öğrencilerle sınırlıdır. Araştırma Siirt Üniversitesinde 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Sağlık eğitimi veren bölümlerde öğrenim gören kız-erkek öğrencilerle sınırlıdır.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Siirt Üniversitesi Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 01.04.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 05.04.2024-6773 sayılı ve tarihli karar

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

### **Kaynakça**

- Adıbelli, D. (2009). *Sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam, in Erci B (ed.). Halk Sağlığı Hemşireliği Kitabı (1.baskı). Göktuğ Yayınları. pp.207-223.*
- Aksoy, T., ve Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 53-67.
- Alkan, A. S., Özdelikara, A., ve Boğa, M. N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algılarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 11-21.

- Anna, S., Anette, S., & Maja, S. (2016). Younger children's (three to five years) perceptions of being in a health-care situation. *Early Child Development and Care*, 186(5), 832-844.
- Arslan, C., ve Ceviz, D. (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Ayaz, S., Tezcan, S., ve Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 26-34
- Bahar, Z., ve Bayık, A. (1998). *Sağlığın geliştirilmesi ve sağlık eğitimi. hemşirelikte eğitim materyali(1.Baskı)*. Ankara Sağlık Bakanlığı Matbaası; 605
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Baltaş, Z. (2010). *Verimli iş hayatının sırrı: Stres (4. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2024). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi: Ankara.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çapık, C. (2006). *Yoksul ve yoksul olmayan kadınlarda sağlık algısını etkileyen etmenlerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Çilingir, D., ve Aydın, A. (2017). Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlık algısı. *FNJN Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 25(3), 167-176.
- Dereli, F., Yıldırım, B., Özvuramaz, S., ve Adana, F. (2021). Üniversite hizmet personeline sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Life Sciences*, 16(2), 30-37.
- Ekiz, Ö. (2016). *Spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (kahramanmaraş ili örneği)*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., ve Pirinççi, E. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Karabulutlu, E. Y., ve Karaman, S. (2015). Kanser hastalarında hastalık algısının değerlendirilmesi. *Journal of Health Science and Profession*, 2, 271-84.
- Karakoç, A. (2006). *Sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi ve incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel araştırma yöntemi. (8. Basım)*. Ankara. Nobel yayın dağıtım.
- Kılıç, L. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, C. M. (2019). The influence of perceptions of the campus environment and health perception on stress of nursing college students. *Journal of Digital Convergence*, 17(2), 329-338.
- Lee, R. L., & Loke, A. J. (2005). Health-promoting behaviours and psychosocial well-being of university students in hong kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220.
- Özkan, A. M., Çekic, A., ve Çepikkurt, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *ISSN: 2618-5911 Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 98-111 Doi: 10.32706/tusbid.1015414
- Özkan, S., ve Yılmaz, E. (2008). Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 89-105.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., & Galuska D. A., et al. (2018). The physical activity guidelines for americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. doi: 10.1001/jama.2018.14854

- Üçdal, C. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Erzurum il örneği)*. Erzurum Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- World Health Organization (WHO) 2014a. WHO definition of health. Erişim: (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>) Erişim tarihi: 22.07.2014.
- World Health Organization (WHO) 2014b. The Bangkok Charter for health promotion in a globalized world. Erişim: ([http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr\\_050829\\_%20BCHP.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr_050829_%20BCHP.pdf?ua=1)).
- Yardım, N., Gögen, S., ve Mollahaliloğlu, S. (2009). Sağlık geliştirilmesi (Health promotion): Dünya’da ve Türkiye’de mevcut durum. *İstanbul Tıp Fak Dergisi*, 72, 29-35.
- Yakut, H., ve Özel, C. B. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde sağlık okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve egzersiz algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 32-3, Doi: 10.17942/sted.1257678
- Zaybak, A., ve Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)