

Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Nihal AKOĞUZ YAZICI¹ 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1195596>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Recep Tayyip Erdoğan
Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antalya/Türkiye

Öz

Bu çalışma, lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerini tespit etmek ve vücut kitle indeksi, okul türü ve cinsiyet gibi değişkenlerin lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek amacıyla düzenlenmiştir. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme çerçevesinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan 379 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma kapsamında uygulanan ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve okul türünü belirlemeye yönelik soruları içermekte, ikinci bölüm ise, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden oluşmaktadır. Varyansların homojen olduğu belirlendikten sonra, verilerin analizinde öncelikle 379 lise öğrencisinin puan ortalamaları doğrultusunda; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için T-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanıldı. Farklılaşma görülen gruplarda farklılaşmanın kaynağının tespiti (varyansların benzerliği durumu gözeticiler) Tukey HSD/Tamhane testleri ile belirlendi. Veriler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde sınandı. Sonuç olarak, vücut kitle indeksi normal sınırlarda olan bireylerin obez bireylere göre daha sağlıklı bir yaşam biçimine (SYBD) sahip oldukları belirlendi. Erkek öğrenciler kadın öğrencilerden daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görüldü. Spor lisesi öğrencileri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek düzeyde SYBD gösterdikleri görüldü. Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda özellikle kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaları önerilmektedir.

Sorumlu Yazar:
Nihal AKOĞUZ YAZICI
nihal.akoguz@erdogan.edu.tr

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Lise Öğrencisi, Sağlıklı Yaşam Biçimi

Investigation of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students

Abstract

This study was designed to determine the healthy lifestyle behavior levels of high school students and to examine whether variables such as body mass index, school type and gender make a difference in high school students' healthy lifestyle behaviors. The sample of the study consisted of 379 students registered in the city center of Rize and volunteering to participate in the research. The questionnaire applied within the scope of the research consists of two parts. The first part includes questions to determine gender, body mass index and school type, while the second part consists of the healthy lifestyle behavior scale. After determining that the variances were homogeneous, in the analysis of the data, first of all, descriptive statistics, T-Test for independent groups and One Way Anova analyses were used, in line with the average score of 379 high school students. The source of differentiation in groups (by considering the similarity of variances), if any, was determined by Tukey HSD/Tamhane tests. Data were tested at $\alpha=0.05$ significance level. As a result, it was determined that individuals with a normal body mass index had a healthier lifestyle (HLB) than obese individuals. Male students were found to have higher physical activity levels than female students. It was observed that sports high school students had higher levels of HLB than students studying at other high schools. Considering the results of the research, it is recommended that especially female students increase their physical activity levels.

Key Words: Physical Activity, High School Student, Healthy Lifestyle

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
27.10.2022

Kabul Tarihi:
7.12.2022

Online Yayın Tarihi:
23.12.2022

Giriş

Sağlık; düzenli uyku, stresle baş etme, düzenli fizik aktivite, iletişim becerileri, kavramlarını içine alan, sağlığı koruma ve geliştirmeyi temel alan ve insan yaşamında oldukça önemli yere sahip bir kavramdır. SYB; sağlık davranışlarının sorumluluğunu alma, yeterli ve düzenli egzersize katılma, dengeli beslenme, sağlık sorumluluğu, sigara kullanmama, temizlik önlemleri alma, kişiler arası olumlu ilişkiler kurabilme ve stres yönetimi kavramlarını kapsamaktadır (Özvarış, 2006).

Yaşam döngüsünün parçalarından biri olan adölesan dönem 10-19 yaş arası dönemi kapsar ve çocuğun en hızlı büyüme ve gelişiminin yaşandığı süreç olarak karşımıza çıkar (WHO, 2020). Adölesan dönem çağdaş toplumlarda gitgide karmaşık bir hal alan ve çeşitlenen bir süreçtir (Atak vd., 2016). Bu süreçte adölesan dönem aralığındaki lise öğrencilerinin hayattan beklentileri ön plana çıkmaktadır. Bu dönem öğrenciler için en yoğun olumsuz sağlık davranışları (sigara, alkol, uyuşturucu) kazanılabileceği bir dönemdedir ve yine bu dönemde ergenler arkadaş çevrelerinden çok fazla etkilenirler. Bu bağlamda, günün yaklaşık 8 saatini okulda geçiren öğrenciler, yaşam kalitelerini ileriki yıllara da taşıyabilmeleri adına sürdürebilecekleri sağlıklı ve güvenli bir okul ortamına ihtiyaç duyarlar. Öğrenciler, okulda geçirdikleri 8 saat'i ders dışında etkinlik ve fiziksel aktivitelerle aktif değerlendirebilecekleri gibi pasif de değerlendirebilirler. Bu dönemde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sergileyen bireylerin hayatlarının devam eden yıllarında daha sağlıklı yaş almaları muhtemeldir.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur" sözüyle her yaşta insana ve özellikle gençlere spor yapmanın, sağlıklı yaşam biçimi ve zihinsel gelişimle ilişkisini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Gençlerde ve erişkinlerde hastalıklara yol açan en önemli sağlık riski oluşturan davranışlar daha çok gençlik zamanlarında oluşmakta, erişkinlikte devam etmekte ve ekseriyetle birbiri ile bütünleşen yönler barındırmaktadır ve bu yönler önlenabilir niteliktedir. (Hayman vd., 2007). Özellikle önlenabilir olma özelliği nedeni ile genç insanların sağlık davranışlarını belirleme ve davranışlardaki değişimleri gözlemlemenin yanı sıra, bu davranışları etkilemesi muhtemel unsurları araştırmak ve çıkan sonuç neticesinde müdahalede bulunmak önemlidir (Steptoe vd., 2002). Yaşanılan bu süreçle birlikte spor yapma alışkanlığı, önleyici ve koruyucu sağlık önerilerinin başında gelmektedir. (Vural, 2010; Çağlayan vd., 2020) Sağlıklı bir toplum olmadaki, evrenle bütünleşmede, ilerlemede, var olmadaki sporun yeri ve önemi yadsınamaz. (Yazıcı, 2014). Spor, bireyin temel olarak zihinsel veya fiziksel performansını artırmaya yönelik faaliyetlerini içerir (Yazıcı ve Özdemir, 2020).

Bu araştırmanın temeli vücut kitle indeksi normal sınırlarda olan kadın ve erkek lise öğrencilerinin yanı sıra spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin SYBD'nin akranlarına göre daha yüksek düzeylerde olabileceği düşüncesine dayanmaktadır. Ayrıca Çin'in Vuhan şehrinde tespit edilen ve sonrasında büyük bir hızla Dünya geneline yayılan COVID-19 salgını nedeniyle sokağa çıkma sınırlamaları, bireylerin uzun süre yaşam alanları içerisinde kalmalarını gerektirmiş ve bu süreçte spor merkezleri hizmet verememiştir. Bu durum sonucu sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ne düzeyde etkilendiğini belirlemeye çalışmak ise bu çalışmanın bir diğer temel sorunsalı olmuştur.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları cinsiyete ve vücut kitle indeksi düzeylerine göre farklılık gösterebilir. Nitekim literatürde farklı örneklem grupları ile ilgili yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Hemşirelik öğrencileri örnekleminde yürütülen bir çalışmada kızların erkeklere göre sağlıklı yaşam biçimi toplam puan düzeylerinin daha yüksek düzeyde oldukları gözlemlendi (Özyazıcıoğlu vd., 2011). Bu duruma karşın Sümen ve Öncel (2017) Türkiye geneli lise öğrencilerinin SYBD'lerini inceledikleri sistematik derleme türündeki araştırmalarında erkek öğrencilerin ve vücut kitle indeksi normal sınırlarda olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi düzeylerinin daha yüksek olduklarını ifade etmişlerdir. Çelebi vd., (2017) lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceledikleri araştırmalarında beslenme ve fiziksel aktivite alt boyutlarında erkeklerin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamalara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yine Karaarslan ve Çelebioğlu (2018) lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceledikleri araştırmalarında okul türü ve cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Honorio vd., (2022) yaşları 18-30 arasında değişen üniversite öğrencileri örnekleminde yürüttükleri araştırmalarında beslenme alışkanlıkları haricindeki tüm alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin gerek teorik gerekse de uygulama derslerinde almış oldukları eğitime paralel olarak akranlarına göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite seviyelerine sahip olmaları beklenebilir bir durumdur. Dolayısı ile spor liselerinde öğrenim gören ve diğer liselerde öğrenim gören öğrenciler arasında da sağlıklı yaşam biçimleri açısından bir farklılık beklenebilir. Bu görüşten yola çıkarak bu araştırmanın sorunsalı; lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemesi okul türüne, vücut kitle indeksine ve cinsiyetine bağlı olarak değişiklik gösterir mi? şeklindedir.

Lise öğrencilerinin SYBD belirlenerek sağlık açısından oldukça değerli olduğu bilinen değerler ortaya konulacak, böylelikle daha sağlıklı bir neslin yetişmesi adına öneriler sunulacaktır.

Araştırma dört temel soru üzerine inşa edilmiştir:

- 1- Öğrencilerin SYBD Düzeyleri Nedir?
- 2- Öğrencilerin SYBD vücut kitle indekslerine göre değişir mi?
- 3- Öğrencilerin SYBD cinsiyete göre değişir mi?
- 4- Öğrencilerin SYBD okul türüne göre değişir mi?

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerini tespit etmek ve öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için 17.07.2020 tarihinde Girişimsel (İnvaziv) Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan 2020/258 sayılı karar numarası ile etik kurul izin belgesi alınmıştır. Araştırma katılımcılarına çalışmanın amacı açıklanarak sözlü ve yazılı izin alınmıştır. Araştırmanın her aşamasında öğrenci bilgilerinin gizliliğine özen gösterilmiştir. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir

Materyal ve metod:

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, ve “SYBD Ölçeği-II” yoluyla toplanmıştır. Çalışma için gerekli izinler alındıktan sonra 2020-2021 eğitim öğretim yılı süresince Rize İl Merkezine bağlı liselere (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Güzel sanatlar Lisesi, Meslek Lisesi ve Spor lisesi) gidilerek çalışmanın amacı ile ilgili öğrencilere bilgi aktarıldı ve anketlerin uygulaması yapıldı.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form cinsiyet, öğrenim görülen lisenin türü ve vücut kitle indeksi gibi bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Vücut Kitle İndeksi

Vücut ağırlığının kilogram cinsinden boy uzunluğunun metrekaresine bölünmesi ile VKİ elde edilir ($VKI = \frac{Vücut\ Ağırlığı\ (kg.)}{Boy\ uzunluğunun\ karesi\ (m.)}$), İdeal Kilo = Ulaşılmak

istenen VKİ değeri $\{\displaystyle \times \} \{\displaystyle \times \}$ Boy uzunluğunun karesi). VKİ'nin ölçülmesi ve hesaplanması çok kolaydır ve bu nedenle sağlık sorunu riskini nüfus düzeyindeki ağırlıkla ilişkilendirmek için en yaygın kullanılan araçtır (WHO, 2020). 19. Yüzyılda Adolphe Quetelet tarafından geliştirilmiştir. 1970'lerde araştırmacılar tarafından VKİ'nin yağlanma ve aşırı kilo ile ilgili problemler için iyi bir ölçü birimi olabileceğini fark edilmiştir (WHO, 2020). İlk orijinal sınıflandırma sistemi 1995 yılında WHO tarafından kullanılmıştır. Vücut Kitle İndeksi 25 kg/m²'ye eşit ya da üzerinde olan bireyler fazla kilolu olarak tanımlanmıştır. Daha sonra VKİ 30 kg/m² ve üzerindeki bireyler obezite olarak tanımlanmıştır ve VKİ sınıflandırılması yenilenmiştir (Kocaman 2014). VKİ değerleri WHO tarafından erişkinler için Tablo.1' deki gibi sınıflandırılmıştır (WHO, 2020).

Tablo 1

WHO Erişkinler İçin VKİ Değerleri Sınıflandırılması

VKİ (Vücut kitle indeksi)
18,5 Altı Zayıf
18.5-24.99 Normal kilolu
25.0-29.99 Pre-obez
30 Ve üzeri Obez
30.0-34.99 I.Derece obez
35.0-39.99 II. Derece obez
40 Ve üzer III.Derece obez

Kaynak: WHO, 2020

Bu araştırmada vücut kitle indeksi için zayıf, normal, pre-obez ve obez değer aralıkları referans alınmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Ölçek bireylerin sağlığı geliştirme davranışlarını ölçmek için, Walker vd., (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında tekrar revize edilmiştir (Walker vd., 1996). Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bahar vd., (2008) tarafından yapılmış ve Türkçeye uyarlanmıştır. Bireyin sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili sağlığı geliştirici davranışları ölçen ölçek 52 maddeden oluşmaktadır ve 6 alt faktörü vardır. Alt gruplar beslenme, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeğin toplam puanı, sağlıklı yaşam tarzı davranışı için bir puan verir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur.

Derecelendirme 4'lu likert şeklindedir. Ölçekte yer alan ifadeler düzenli olarak (4), sık sık (3), bazen (2) ve hiçbir zaman (1) olarak ifade edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.94'dür. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha güvenilirlik katsayısı değeri 0.79-0.87 arasında değişmektedir (Bahar, 2008).

Bu çalışma için ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.92, alt ölçekler için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise; sağlık sorumluluğu 0.79, fiziksel aktivite 0.85, beslenme 0.70, manevi gelişim 0.76, kişiler arası ilişkiler 0.76 ve stres yönetimi 0.69 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın Evrenini, 2020-2021 Eğitim-Öğretim Yılında Rize İl Merkezinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan 7.999 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmada olasılıklı örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem zaman, masraf açısından oldukça uygun bir yöntem olarak bilinse de bazı sınırlılıkları mevcuttur (Büyüköztürk ve ark., 2008). Örnek boyutunu hesaplarken ana popülasyonun varyansı bilinmiyorsa, örnek boyutunu hesaplamak için aşağıdaki formül kullanılabilir (İslamoğlu ve Alınçık, 2019).

$$n = \frac{Nz^2 \cdot pq}{Nd^2 + z \cdot pq}$$

N= Ana kitle büyüklüğü,

p= Tesadüfi olarak çekilen bir örnekte belirli bir özelliğe sahip olanların oranı

q= 1-p

d= Duyarlılık düzeyi

z= Tahminin güven aralığı

7.999 birimlik ana kitleden çekilecek bir örnekte ana kitle ortalamasını tahmin ettiğimizde, %5 duyarlılık, %95 güven aralığı, z değeri= 1.96, evrende görülme oranı 0,5 (p) ve görülmemeye oranı 0,5 (q) kabul edildiğinde, araştırmamız örnekleme için en az 375 katılımcıya ihtiyaç duyulmuştur.

$$n = \frac{7.999 \cdot (1,96^2) \cdot (0,5) \cdot (0,5)}{7.999 \cdot (0,05)^2 + 1,96 \cdot (0,5) \cdot (0,5)} = 375$$

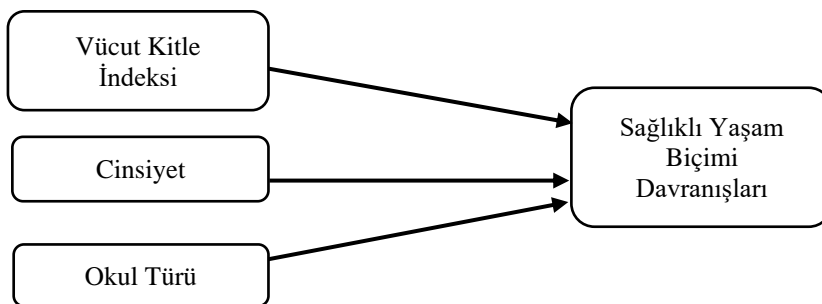
Bu çalışma kapsamında 402 öğrenciden veri alınmıştır. 23 öğrencinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu nedenle araştırmanın örneklem grubunu 379 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem sayısının belirlenen çalışma evrenini temsil edebilecek yeterlilikte olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Modeli ve Hipotezler

Araştırmada, bir konuya ya da bir olaya ilişkin çok sayıda katılımcıdan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup,

örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2016). Araştırmada anket tekniği kullanılmıştır.

Vücut kitle indeksi, cinsiyet ve okul türü gibi bağımsız değişkenlerin öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde farklılaşma oluşturup oluşturmadığı Şekil 1’de geliştirilen kavramsal model ile ifade edilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın Hipotezleri:

H_{1(a-b-c-d-e-f-g)}: Vücut Kitle İndekslerinin Farklılaşması Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerinde Farklılık Gösterir.

H_{2(a-b-c-d-e-f-g)}: Kadın ve Erkek Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Farklılık Gösterir.

H_{3 (a-b-c-d-e-f-g)}: Öğrenim Görülen Okul Türü Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerinde Farklılık Gösterir.

Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada elde edilen veriler SPSS 26,0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla ise (Kolmogorov Smirnov-Shapiro Wilks) istatistik testler kullanılmıştır. Büyük örneklerde, normal dağılımdan çok küçük bir sapma olmasına rağmen sonuçları anlamlı çıkarabilir. Bu nedenle test sonuçları çarpıklık ve basıklık değerleri ile değerlendirilmelidir (İslamoğlu ve Alınacak, 2019). Verilerin normal dağılımı için George ve Mallery (2010)’e göre -2 ile + 2 aralığında olması gereken Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alındı. Özdamar (2015), örnek hacmi fazla ($n > 25$) homojen verilerde yapılan güç karşılaştırmalarında Shapiro-Wilks testi ve Anderson Darling testini normallik

kontrolü yaparken uygulanması gereken testler olarak belirtmiştir. Mevcut araştırmada ise Shapiro Wilk testi tercih edildi.

Normallik testi sonuçları ile çarpıklık ve basıklık değerleri birlikte değerlendirildiğinde verilerin normal dağılıma sahip olduğu görüldü. Ayrıca varyansların homojenliğinin kontrolü göz önünde bulundurulmuş ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde öncelikle 379 lise öğrencisinin puan ortalamaları doğrultusunda; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar için T-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova), analizleri kullanıldı. Farklılaşma görülen gruplarda farklılaşmanın kaynağının tespiti (varyansların benzerliği durumu gözetilerek) Tukey HSD/Tamhane testleri ile belirlendi. Veriler $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde sınıandı.

Bulgular

Araştırmaya toplamda 379 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin cinsiyete, vücut kitle indekslerine ve öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımları Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2

Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik özelliklerin frekans ve yüzdelik dağılımları

Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	209	55.1
	Erkek	170	44.9
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	60	15.8
	Normal	250	66.0
	Pre-Obez	55	14.5
	Obez	14	3.7
Okul Türü	Sosyal Bilimler	56	14.8
	Meslek Lisesi	64	16.9
	Anadolu Lisesi	66	17.4
	Fen Lisesi	75	19.8
	Spor Lisesi	45	11.9
	Güzel Sanatlar Lisesi	73	19.3

Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %55,10’u (n=209) kadın, %44,90’ı (n=381) erkek, %15,80’i (n=60) zayıf, %66,00’sı (n=250) normal, %15,50’si (n=55) pre-obez ve %3,70’i (n=14) obez kategorisinde yer alan öğrencilerdir. Öğrencilerin %14,80’i (n=56) sosyal bilimler lisesinde, %16,90’ı (n=64) meslek lisesinde, %17,40’ı (n=66) anadolu lisesinde, %19,80’i (n=75) fen lisesinde, %11,90’ı (n=45) spor lisesinde ve %19,30’u (n=73) güzel sanatlar lisesinde öğrenim görmektedir.

Tanımlayıcı İstatistikler

Lise öğrencilerinin SYBD puan ortalamalarının düzeyini belirlemek için tanımlayıcı istatistikler uygulandı. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te gösterilmektedir

Tablo 3

Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Puan Ortalamaları

Alt Boyutlar	N	Ort	S.S	Minimum	Maksimum
Sağlık Sorumluluğu	379	17,50	5,03	9,00	33,00
Fiziksel Aktivite	379	16,40	5,87	8,00	32,00
Beslenme	379	18,92	4,62	9,00	36,00
Manevi Gelişim	379	24,84	5,86	9,00	62,00
Kişiler Arası İlişkiler	379	23,82	5,05	9,00	36,00
Stres Yönetimi	379	18,51	4,27	8,00	32,00
SYBD Toplam Puan	379	120,02	23,72	52,00	194,00

Öğrencilerin SYBD toplam puan ortalaması $\bar{x}=120.02\pm 22.72$ 'dir. Sağlık Sorumluluğu $\bar{x}=17.50\pm 5.03$, fiziksel aktivite $\bar{x}=16.40\pm 5.87$, beslenme $\bar{x}=18.92\pm 4.62$, manevi gelişim $\bar{x}=24.84\pm 5.86$, kişilerarası ilişkiler $\bar{x}=23.82\pm 5.05$ ve stres yönetimi puan ortalaması $\bar{x}=18.51\pm 4.27$ 'dir (Tablo 2). Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin toplam SYBD puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler alt boyut ortalamalarının ortalama düzeyin biraz üzerinde oldukları görülmektedir.

Hipotez Testleri

Öğrencilerin Vücut kitle indeks değerlerine bağlı olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında manidar bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü (One-way) ANOVA testi uygulandı. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterildiği gibidir.

Tablo 4

Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeylerinin Vücut Kitle İndeks Düzeylerine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	VKİ	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Sağlık Sorumluluğu	Zayıf	60	17,00	4,43	1,843	0,139	
	Normal	250	17,88	5,33			
	Pre-obez	55	16,85	4,41			
	Obez	14	15,35	3,02			
Fiziksel Aktivite	Zayıf	60	16,16	5,58	1,338	0,262	
	Normal	250	16,72	6,06			
	Pre-obez	55	15,83	5,64			

	Obez	14	13,85	3,86			
Beslenme	Zayıf	60	19,23	4,64	1,560	0,199	
	Normal	250	19,14	4,83			
	Pre-obez	55	18,00	3,91			
	Obez	14	17,35	2,27			
Manevi Gelişim	Zayıf	60	24,71	5,32	2,519	0,058	
	Normal	250	25,30	6,13			
	Pre-obez	55	23,74	4,91			
	Obez	14	21,71	5,35			
Kişiler Arası İlişkiler	Zayıf	60	22,75	4,31	3,404	0,018	2>4
	Normal	250	24,41	5,19			
	Pre-obez	55	22,72	4,79			
	Obez	14	22,28	5,15			
Stres Yönetimi	Zayıf	60	18,65	3,71	2,382	0,069	
	Normal	250	18,77	4,45			
	Pre-obez	55	17,80	4,07			
	Obez	14	16,07	3,29			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Toplam Puan	Zayıf	60	118,51	19,62	3,185	0,024	2>4
	Normal	250	122,24	25,24			
	Pre-obez	55	114,96	20,31			
	Obez	14	106,64	17,11			

*p<0,05

Test sonuçlarına göre vücut kitle indeksi kategorilerine bağlı olarak; öğrencilerin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda (F3.375; 3.404; p<0.05) ve sağlıklı yaşam biçimi toplam puan düzeyinde (F3.375; 3.185; p<0.05) anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir (p>0,05).

Anlamlı farklılıklar tespit edilen gruplarda farklılığın kaynağının tespiti için yapılan tukey/tamhane test sonuçlarına göre; kişiler arası ilişkiler alt boyutunda vücut kitle indeksi normal kategorideki öğrenciler ($\bar{x}=24,41\pm 5,19$) vücut kitle indeksi obez kategorisinde yer alan öğrencilerden ($\bar{x}=22,28\pm 5,15$) anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Benzer şekilde sağlıklı yaşam biçimi toplam puan düzeyinde de vücut kitle indeksi normal kategorideki öğrenciler ($\bar{x}=122,24\pm 25,24$) vücut kitle indeksi obez kategorisinde yer alan öğrencilerden ($\bar{x}=106,64\pm 17,11$) anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Öğrencilerin cinsiyetine bağlı olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında manidar bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için p=0.05 anlamlılık düzeyinde Bağımsız gruplar için T-Testi uygulandı. Analiz sonuçları Tablo 5'te gösterildiği gibidir.

Tablo 5
Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	209	17,22	4,80	-1,187	0,236
	Erkek	170	17,84	5,29		
Fiziksel Aktivite	Kadın	209	15,26	5,32	-4,198	0,000*
	Erkek	170	17,80	6,22		
Beslenme	Kadın	209	18,66	4,49	-1,209	0,227
	Erkek	170	19,24	4,76		
Manevi Gelişim	Kadın	209	24,44	4,82	-1,458	0,146
	Erkek	170	25,35	6,90		
Kişiler Arası İlişkiler	Kadın	209	24,18	4,73	1,532	0,126
	Erkek	170	23,38	5,40		
Stres Yönetimi	Kadın	209	18,33	3,80	-0,896	0,371
	Erkek	170	18,73	4,79		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Toplam Puan	Kadın	209	118,11	20,93	-1,695	0,091
	Erkek	170	122,36	26,64		

*p<0,05

Test sonuçları, cinsiyet durumuna göre; öğrencilerin fiziksel aktivite alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu ($t_{377}=-4,198$; $p<0,05$) göstermektedir. Bulgular, erkeklerin ($\bar{x}=17,80\pm 6,22$) kadın öğrencilere göre ($\bar{x}=15,26\pm 5,32$) daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduklarını gösterdi. Bu duruma karşın kişiler arası ilişkiler alt boyutu haricinde diğer tüm alt boyutlarda erkeklerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne bağlı olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında manidar bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü (One-way) ANOVA testi uygulandı. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterildiği gibidir.

Tablo 6

Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeylerinin Okul Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Okul Türü	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Sağlık Sorumluluğu	Sosyal Bilimler ¹	56	16,73	4,12	3,387	0,005	5>1-2-6
	Meslek Lisesi ²	64	16,82	4,89			
	Anadolu Lisesi ³	66	17,72	4,76			
	Fen Lisesi ⁴	75	17,62	4,97			
	Spor Lisesi ⁵	45	20,11	6,55			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	16,73	4,59			
Fiziksel Aktivite	Sosyal Bilimler ¹	56	14,92	5,04	7,791	0,000	5>1-2-3-4-6
	Meslek Lisesi ²	64	16,79	5,37			
	Anadolu Lisesi ³	66	16,53	5,68			
	Fen Lisesi ⁴	75	15,17	5,35			

	Spor Lisesi ⁵	45	20,95	6,45			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	15,53	5,93			
Beslenme	Sosyal Bilimler ¹	56	18,41	4,29	1,975	0,091	
	Meslek Lisesi ²	64	18,67	4,16			
	Anadolu Lisesi ³	66	18,66	4,51			
	Fen Lisesi ⁴	75	18,66	4,48			
	Spor Lisesi ⁵	45	20,88	5,63			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	18,84	4,65			
Manevi Gelişim	Sosyal Bilimler ¹	56	24,60	4,77	1,251	0,285	
	Meslek Lisesi ²	64	23,60	5,56			
	Anadolu Lisesi ³	66	25,40	7,07			
	Fen Lisesi ⁴	75	25,36	4,72			
	Spor Lisesi ⁵	45	25,97	7,45			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	24,39	5,54			
Kişiler Arası İlişkiler	Sosyal Bilimler ¹	56	24,23	4,14	3,084	0,010	4>2
	Meslek Lisesi ²	64	22,07	4,67			
	Anadolu Lisesi ³	66	23,90	4,64			
	Fen Lisesi ⁴	75	25,21	4,74			
	Spor Lisesi ⁵	45	24,31	7,05			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	23,26	4,85			
Stres Yönetimi	Sosyal Bilimler ¹	56	18,37	3,21	2,031	0,074	
	Meslek Lisesi ²	64	17,60	4,49			
	Anadolu Lisesi ³	66	18,72	4,07			
	Fen Lisesi ⁴	75	17,92	3,78			
	Spor Lisesi ⁵	45	19,88	6,09			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	18,97	3,94			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Toplam Puan	Sosyal Bilimler ¹	56	117,28	18,09	3,184	0,008	5>1-2-6
	Meslek Lisesi ²	64	115,59	22,05			
	Anadolu Lisesi ³	66	120,96	23,18			
	Fen Lisesi ⁴	75	119,96	19,32			
	Spor Lisesi ⁵	45	132,13	36,27			
	Güzel Sanatlar ⁶	73	117,75	23,72			

*p<0,05

Test sonuçlarına göre öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne bağlı olarak; sağlık sorumluluğu alt boyutunda (F3.373; 3.387; p<0.05), fiziksel aktivite (F3.373;7.791; p<0.05), kişiler arası ilişkiler (F3.373; 3.084; p<0.05) ve sağlıklı yaşam biçimi toplam puan düzeyinde (F3.373; 3.184; p<0.05) anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Anlamlı farklılıklar tespit edilen gruplarda farklılığın kaynağının tespiti için yapılan tukey/tamhane test sonuçlarına göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ($\bar{x}=20,11\pm6,55$) sosyal bilimlerde ($\bar{x}=16,73\pm4,12$), meslek lisesinde

($\bar{x}=16,82\pm4,89$) ve güzel sanatlar lisesinde ($\bar{x}=16,73\pm4,59$) öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Yine fiziksel aktivite alt boyutunda spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ($\bar{x}=20,95\pm6,45$) diğer tüm lise türlerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Kişiler arası ilişkiler alt boyutunda, fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{x}=25,21\pm4,74$), meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla ($\bar{x}=22,07\pm4,67$) daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Sağlıklı yaşam biçimi toplam puan düzeyinde ise spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ($\bar{x}=132,13\pm36,27$) sosyal bilimlerde ($\bar{x}=117,28\pm18,09$), meslek lisesinde ($\bar{x}=115,59\pm22,05$) ve güzel sanatlar lisesinde ($\bar{x}=117,75\pm23,72$) öğrenim gören öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırma liselerde öğrenim gören öğrencilerin SYBD düzeylerini belirli değişkenlere göre ortaya koymak amacı ile tasarlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin SYBD toplam puan düzeylerinin ($120,02\pm22,14$) orta düzeyin üstünde olduğu diğer tüm SYBD alt boyut puan ortalamalarının orta düzeylerde olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde, araştırmamız ile aynı ölçek kullanılarak yapılan çalışmalarda toplam puan düzeyi açısından puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu yine de bizim araştırmamızdaki toplam SYBD puan düzeylerinin nispeten daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür. Lise öğrencileri örnekleminde Dil vd., (2015) üzerinde yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin toplam SYBD puanlarını $128,0\pm19,1$ olarak tespit etmiştir. Yine Uzun (2015) lise öğrencilerine uyguladığı araştırmada öğrencilerin toplam SYBD puanlarını $129,5\pm21,9$ olarak tespit etmiştir.

Test sonuçları; öğrencilerin vücut kitle indekslerine göre kişiler arası ilişkiler ve SYBD toplam puan düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir. Bir başka ifade ile vücut kitle indeksi normal sınırlarda olan öğrencilerin daha iyi kişiler arası ilişkilerde bulunduğu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilediği görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre $H_{1(e-g)}$ hipotezi desteklenmiştir.

Araştırma bulgularına göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kadın öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu duruma karşın diğer alt boyut ve toplam SYBD puan düzeylerinin cinsiyete farklılaşmadığı yani kadın ve erkek öğrencilerde benzer düzeylerde olduğu görülmüştür. Çakır ve Kalkavan (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış

oldukları araştırmada lisanslı spor öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerini spor yapmayan öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek bulmuşlardır.

Murathan vd., (2013) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışması ise paralellik göstermiştir. Elde edilen sonuçlara göre H2(b) hipotezi desteklenmiştir.

Bulgular; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktive ve toplam SYBD puan düzeylerinde spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu göstermiştir. Kişiler arası ilişkiler alt boyutunda ise Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek puan düzeylerinde oldukları görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre $H_{3(a-b-e-g)}$ hipotezi desteklenmiştir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin hem teorik hem uygulama açısından diğer okullarda öğrenim gören öğrencilere göre kıyasla daha fazla sportif aktivite içerisinde olmaları bu sonuçların bir nedeni olarak gösterilebilir. Nitekim spor liselerinde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam becerilerinin öneminin farklı derslerle öğrencilere aktarılması bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; lise öğrencilerinin SYBD puan ortalamalarının alan yazındaki benzer çalışmalara kıyasla nispeten daha düşük ortalamalarda olduğu görüldü. Bu duruma karşın öğrencilerin birbirleri ile ilişki kurma, uyum özellikleri ve birbirleri ile sosyal ilişkiler geliştirmede (iletişim ve duyguları paylaşma) sıkıntı yaşamadıkları görüldü. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla fiziksel olarak daha aktif oldukları; vücut kitle indeksi normal sınırlarda olan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde daha pozitif bir yaklaşım içerisinde oldukları ve SYBD sergiledikleri görüldü. Son olarak spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin SYBD düzeylerinin daha yüksek düzeylerde olduğu görüldü. Elde edilen bu sonuçlara göre araştırma hipotezlerinin desteklendikleri söylenebilir.

Sınırlılıklar

Araştırma Rize İl merkezinde bulunan ve rastgele örnekleme ile seçilen; Sosyal Bilimler Lisesi, Meslek Liseleri, Anadolu Liseleri, Fen Liseleri, Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi ile sınırlandırılmıştır.

Öneriler

Ebeveynler çocuklarına liselere geçiş aşamasında spor liselerinin de önemli bir tercih oldukları vurgulamalıdır. Sonuçlar, spor liselerinde elde edilen kazanımların sağlıklı bir neslin yetiştirilmesindeki etkisini kanıtlar niteliktedir. Ayrıca, öğrencilerin öğünlerini seçme ve düzenleme gibi aktivitelerde daha dikkatli olmaları sağlık bilinçlerinin gelişmesinde faydalı olacaktır. Bu

sayede başta obezite olmak üzere hayatlarının ileriki dönemlerinde yaşanabilecek sağlıkla ilişkili olumsuz durumların önüne geçilmesi muhtemeldir. Lise öğrencileri özelinde kadın öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yapmaları onların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişmelerine katkı sağlayabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı.

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 17.12.2020

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-40465587-050.01.04-497

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın; çalışma dizaynı, verilerin toplanması, istatistiksel analiz, verilerin yorumlanması, metin hazırlanması ve literatür taraması birinci ve ikinci yazar, çalışma dizaynı, verilerin toplanması, verilerin yorumlanması, metin hazırlanması ve literatür taraması üçüncü yazar, çalışma dizaynı, verilerin toplanması ve istatistiksel analiz dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E., ve Çingöz, Y. E. (2020). COVID-19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Çakır, G., ve Kalkavan, A. (2020). The Relationship between healthy lifestyle behaviors and quality of life: an analysis on university students who are engaged in sports and who are not. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(5)17-34
- Çelebi, E., Gündoğdu, C., ve Kizilkaya, A. (2017). Determination of healthy lifestyle behaviors of high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(8), 1279-1287.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 17.0 update* (10th ed.) Boston: Pearson.
- Hayman, L. L., Meininger, J. C., Daniels, S. R., McCrindle, B. W., Helden, L., Ross, J., ve Williams, C. L. (2007). Primary prevention of cardiovascular disease in nursing practice: focus on children and youth: a scientific statement from the American Heart Association Committee on Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in Youth of the Council on Cardiovascular Disease in the Young, Council on Cardiovascular Nursing, Council on Epidemiology and Prevention, and Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation*, 116(3), 344-357.

- İslamoğlu, A. H., ve Alınçık, Ü. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Beta Yayınevi, İstanbul.
- Karaaslan, M. M., ve Çelebioğlu, A. (2018). Determination of healthy lifestyle behaviors of high school students Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1355-1361.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kocaman, F. (2014). *Obez bireylerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Murathan, T., Yetiş, Ü., Murathan, F., Aktuğ, Z. B., ve Dündar, A. (2013). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 100-107.
- Özdamar, K. (2015). *Paket programlar ile istatistiksel veri analiz*. Nisan Yayınevi, Ankara.
- Özvarış, Ş. B. (2006). *Sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C., ve Afacan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277-332.
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., ve Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990–2000. *Preventive medicine*, 35(2), 97-104.
- Sümen, A., ve Öncel, S. (2017). Türkiye’de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistemik derleme. *Eur J Ther*, 23(2), 49-94.
- Uzun, N. (2015). *Ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, algılanan ebeveyn kontrolü ve depresyon ile obezitenin ilişkisi: obezite için koruyucu ve risk faktörleri*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Walker, S. N., ve Hill-Polerecky, D. M. (1996). *Psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile u*. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. ve Pender N. J. (1987). The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.
- WHO, (2020). <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>, erişim tarihi:27.06.2020.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 403. <https://doi.org/10.7884/teke.280>.
- Yazıcı, A. G., ve Özdemir, K. (2020). *The Importance of sports education towards social alienation in the process of transition from agricultural society to industrial society* (Theory and research in sport sciences, Editor, Özgür Karataş, 1st ed.). Gece Publishing. Ankara.



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisans](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.