

Araştırma Makalesi/ Research Article

Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranışları ile Akademik Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Nursing Students' Healthy Living Behaviors and Academic Motivation

Buket Daştan¹  Elif Okur² 

¹Bayburt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bayburt, TÜRKİYE

²Trabzon Üniversitesi Tonya Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Yaşlı Bakımı Programı, Trabzon, TÜRKİYE

Geliş tarihi/ Date of receipt: 15/01/2025

Kabul tarihi/ Date of acceptance: 24/08/2025

© Ordu University Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Türkiye, Published online: 02/10/2026

ÖZ

Amaç: Bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde gerçekleştirildi. Çalışmanın verileri Türkiye’de Sağlık Bilimleri ve Hemşirelik Fakültesinde okuyan hemşirelik öğrencilerinden kartopu örnekleme yöntemi ile 15 Mart-15 Nisan 2024 tarihleri arasında toplandı. Veriler Öğrenci Bilgi Formu, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ile online olarak toplandı. Verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis, ANOVA testi, post hoc testi ve korelasyon analizi kullanıldı.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin Akademik Motivasyon Ölçeği puan ortalaması 137.21 ± 19.17 ; Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği toplam puan ortalaması 126.35 ± 20.76 olarak belirlendi. Kadınların, akademik başarıları yüksek olanların, annesi okur yazar olmayanların, hiç sigara kullanmayanların, akademik motivasyon ölçek puanının yüksek olduğu; baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olanların ve sigarayı bırakmış olanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği puan ortalamasının yüksek olduğu bulundu. Akademik Motivasyon Ölçeği ile Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulundu.

Sonuç: Sağlıklı yaşam davranışları ve akademik motivasyon birbirini etkileyen önemli faktörlerdir. Öğrencilerin sağlık davranışlarını yönlendiren ve akademik motivasyonu artırabilen eğitimlerin düzenlenmesi önerilebilir. Ayrıca, akademik motivasyonu artırmak için öğrencilere yönelik mentorluk sistemleri kurulması, sağlık ve akademik başarıyı bütüncül ele alan rehberlik birimlerinin oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Akademik başarı, davranış, hemşirelik öğrencileri, motivasyon, sağlıklı yaşam tarzı

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the relationship between healthy lifestyle behaviors and academic motivation among nursing students.

Methods: The study was conducted as a descriptive and correlational study. Data were collected from nursing students studying at the Faculty of Health Sciences and Nursing in Turkey between March 15-April 15, 2024, using a snowball sampling method. Data were collected online using a student information form, an Academic Motivation Scale, and a Healthy Lifestyle Behaviors Scale. Data were analyzed using Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis, ANOVA, post hoc testing, and correlation analysis.

Results: The mean Academic Motivation Scale score of the students participating in the study was 137.21 ± 19.17 , while the mean total score on the Healthy Lifestyle Behaviors Scale was 126.35 ± 20.76 . Academic Motivation Scale scores were higher among female students, those with higher academic achievement, those whose mothers were illiterate, and those who had never smoked. Healthy Lifestyle Behaviors Scale scores were higher among students whose fathers had higher educational levels, those with higher income levels, and those who had quit smoking. A weak positive correlation was found between Academic Motivation Scale scores and health-promoting lifestyle behaviors.

Conclusion: Healthy lifestyle behaviors and academic motivation are important factors that influence each other. Training programs that guide students' health behaviors and increase academic motivation can be recommended. Furthermore, to increase academic motivation, it is recommended to establish mentoring systems for students and to establish guidance units that address health and academic success holistically.

Keywords: Academic success, behavior, healthy lifestyle, motivation, nursing students

ORCID IDs of the authors: BD: 0000-0002-2458-0578; EO: 0000-0003-2608-8584

Sorumlu yazar/Corresponding author: Dr. Öğr. Üyesi Buket Daştan

Bayburt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Bayburt, TÜRKİYE

e-posta/e-mail: bdastan@bayburt.edu.tr

Atıf/Citation: Daştan B, Okur E. (2026). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 9(4), 745-755. DOI:1038108/ouhcd.1620511



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Sağlıklı yaşam tarzı, bireyin kronik hastalıkları önlemeye ve genel sağlık durumunu korumaya yönelik benimsediği, kendi kendini yönetmeye dayalı davranışları ifade eder (Hwang ve Oh, 2020). Tüm bireylerin iyilik halini korumak ve geliştirmek için sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemeleri ve uygun biçimde geliştirmeleri gerekmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylere kazandırılabilmesi için öncelikle bu davranışların bireyler tarafından algılanması ve tanımlanması gerekir (Dural ve Aktürk, 2021). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları “sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, ruhsal gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi” alt boyutlarıyla ele alınmaktadır (Almutairi ve ark., 2018; Faught ve ark., 2017). Bu davranışlar genellikle yaşamın ilk yıllarında oluşa da akademik yıllarda da belirli yaşam davranışları kazanılmaktadır (Heidari ve ark., 2017; Dubuc ve ark., 2019; Baykal ve ark., 2022). Özellikle üniversite yaşamı, bireylerin sağlıklarını korumaya ve geliştirmeye yönelik tutum ve davranışlarını şekillendirdikleri; sağlıksız alışkanlıklarını değiştirdikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsedikleri önemli bir gelişim sürecidir (Çetinkaya ve Sert, 2021). Öğrencilerin üniversite döneminde sağlıklı yaşam tarzına sahip olmaları, mesleki yaşamları ve genel sağlıkları açısından kritik öneme sahip olması nedeniyle oldukça önemlidir (Gayef, 2019). Sağlıklı yaşam davranışları, hemşirelik öğrencileri içinde önemli bir kavramdır. Geleceğin sağlık profesyonelleri olarak hemşirelik öğrencileri, yalnızca bireylere sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda danışmanlık yapmakla kalmayıp, aynı zamanda kendi sağlık davranışlarıyla toplumda rol model olma sorumluluğunu da taşımaktadır. Bu nedenle hemşirelik öğrencilerinin hem kendi sağlıklarını koruma hem de halk sağlığını destekleme açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemini kavramaları gerekmektedir (Hwang ve Oh, 2020). Hemşirelik eğitimi, öğrencilerin kişisel sağlık alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını geliştirmeleri açısından kritik bir süreçtir (Dural ve Aktürk, 2021). Bu süreçte önemli bir rol oynayan akademik motivasyon ise, bireylerin öğrenme sürecine katılımını teşvik eden, sürdüren, yönlendiren ve düzenleyen temel bir unsurdur. Öğrencilerin motivasyonu, özellikle mesleki yaşamlarında akademik başarının önemi nedeniyle, yükseköğretimde hayati bir konudur (Elbsuony, 2016). Akademik başarının öngörücülerinden biri

olarak görülen akademik motivasyon, bir öğrencinin sürekli olarak yararlı, yeni fikirler ortaya çıkarma konusundaki doğuştan gelen arzusu olarak açıklanmıştır. Hemşirelik öğrencilerinde akademik motivasyon önemlidir, çünkü etkili hemşirelik bakım hizmetleri, motive olmuş öğrencilerin daha fazla bilgi ve beceri edinmesini ve çalışmalarına devam etmesini gerektirir (Torkani ve ark., 2025). Akademik başarının bu kadar önem arz etmesi nedeniyle onu etkileyen değişkenlerin; sosyoekonomik durum, cinsiyet, bilişsel yetenek ve algılarının yanı sıra öğrencilerin yaşam koşullarının belirlenmesi de gerekmektedir (Bakouei ve ark., 2019; Heidari ve ark., 2017). Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi anlamak, öğrencilerin yaşam tarzlarını iyileştirmek için daha etkili müdahaleler geliştirilmesine yardımcı olabilir (Bakouei ve ark., 2019 Burrows ve ark., 2017a). Bu nedenle gençler arasında sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının artırılması önemlidir (Wang ve ark., 2013; Tsukahara ve ark., 2020). Literatürde akademik başarının beslenme, fiziksel aktivite, uyku gibi değişkenler ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar mevcut iken (Muslu, 2023; Bilgin ve ark., 2020); sağlığı geliştirme davranışlarının tüm boyutlarını dikkate alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Amaç

Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Bu çalışma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde gerçekleştirildi.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de Sağlık Bilimleri ve Hemşirelik Fakültesinde okuyan hemşirelik öğrencileri oluşturdu. Kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak 15 Mart-15 Nisan 2024 tarihleri arasında veriler toplandı. Bir üniversitenin hemşirelik öğrencilerinden çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler kartopu zincirinin ilk halkasını oluşturdu ve öğrencilerden anketi, çalışma kriterlerini karşılayan ve doldurmayı kabul eden tanıdıkları hemşirelik öğrencilerine göndermeleri istendi. Bu yöntem, belirli bir kriteri taşıyan bireylere ulaşmada etkili olmakla birlikte, rastgele örnekleme temeline dayanmaması nedeniyle bazı sınırlılıklar içermektedir. Özellikle genellenebilirlik açısından sınırlı bir yapı arz

etmekte olup, elde edilen bulgular yalnızca çalışmaya katılan bireyler ve onların sosyal çevresi ile sınırlı olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, katılımcıların benzer özelliklere sahip kişileri önermesi, örneklemede homojenliğe yol açarak görüş çeşitliliğini sınırlayabilir. Çalışmaya 685 öğrencinin verileri dahil edildi (Yanıt oranı: %86). Çalışmada daha fazla sayıda öğrenci anketi cevaplamış, ancak eksik ya da geçersiz veriler içeren anket formları analiz dışı bırakılmıştır. Bu doğrultuda, analizde kullanılan 685 öğrenci verisi, dağıtılan toplam anketlerin %86'sının geçerli olarak yanıtlandığını ifade etmektedir. Araştırmada p değeri 0.005 etki büyüklüğünde anlamlılık düzeyi ve %95 güven aralığı temel alındı.

Hemşirelik bölümünde okuyan, Türkçe konuşabilen, akıllı telefon kullanan, 18 yaş ve üzeri araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler çalışmaya dahil edildi.

Veri Toplama Araçları

Öğrenci Bilgi Formu

Literatür taranarak araştırmacı tarafından oluşturulan formda yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel akademik başarı puanı, boy-kilo, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile gelir durumu, okula kaydolmadan önce ikamet yeri ve sigara kullanma durumunu belirlemeye yönelik 10 tane soru yer almaktadır (Burrows ve ark., 2017a; Dubuc ve ark., 2019; Tsukahara ve ark., 2020).

Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ)

1992'de Kanada'da Vallerand ve meslektaşlarının (Vallerand et al., 1992) Özerklik teorisine dayanarak oluşturduğu Akademik Motivasyon Ölçeğinin (AMÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karagüven tarafından (2012) yapılmış, Cronbach alfa değeri 0.87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri 0.85 olarak bulundu. Ölçek her biri dört maddeden oluşan yedi alt faktöre ve yedili likert tipe sahiptir (Karagüven, 2012). Bu faktörler “bilmeye yönelik içsel motivasyon, başarmaya yönelik içsel motivasyon, uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon, belirlenmiş dışsal motivasyon, içe yansıyan dışsal motivasyon, dışsal motivasyon-dış düzenleme ve motivasyonsuzluk” olarak belirlenmiştir. Alt faktörlerden alınan puanlar “en düşük 4, en yüksek 28”dir. Ölçekten alınan puan arttıkça akademik motivasyon artmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBD-II):

Bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili sağlıklı geliştiren davranışlarını ölçmek üzere 1987 yılında Walker ve ark. tarafından “Pender’in sağlıklı

geliştirme modeli” esas alınarak geliştirilen ölçek, 1996 yılında revize edilerek “SYBD-II ölçeği” olarak adlandırılmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bahar ve ark. (2008) tarafından yapılan ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı ise 0.92’dir (Bahar ve ark., 2008). Bu çalışmada da Cronbach alfa değeri 0.92 olarak bulundu. Dörtlü likert tipde hazırlanan ölçekte; hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmiştir. Tümü olumlu 52 maddeden oluşan ölçeğin; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi olmak üzere altı alt boyutu vardır. Ölçekten “en düşük 52, en yüksek 208 puan” alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması, sağlıklı davranışların daha fazla düzeyde uyguladığını göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Hemşirelik öğrencilerine google anket üzerinden hazırlanan anket soruları uzaktan iletişim araçları ile ulaştırıldı. Bilgilendirilmiş onam ve gerekli açıklamalara formun üst kısmında yer verilmiş çalışmaya katılımın gönüllülük ilkesine göre olduğu bildirilmiştir. “İnternet tabanlı e-anketlerin sonuçlarının raporlanması Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys-CHERRIES” kontrol listesine göre yapıldı.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler belirtilirken, “kategorik değişkenlere ait yüzde ve frekans değerleri” hesaplandı. “Sürekli değişkenler” için ise “ortalama ve standart sapma” değerleri verildi. Verilerin analizinde “Shapiro-Wilk/Kolmogorov-Smirno” testine göre normal dağılım reddedildiği için “Mann Whitney U testi” ve “Kruskal Wallis testi” kullanıldı. Normal dağılım gösteren üç ve üzeri değişkenlerde ise “ANOVA testi” kullanıldı. Kruskal Wallis’in Post-Hoc testi olarak Mann Whitney U testi ile anlamlı değişkenler incelendi. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki ise Spearman Korelasyon analiziyle elde edildi.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma sürecine başlamadan önce Bayburt Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan etik kurul onayı (Tarih: 23.02.2024 Sayı:15) ve araştırmanın yapıldığı fakülteden kurum izni alındı. Çalışma Helsinki Bildirgesinde yer alan etik ilkelere uygun olarak tamamlandı.

Bulgular

Tablo 1'e göre katılımcıların yaş ortalamasının 20.79 ± 1.88 , %78.8'inin kadın, %28.5'inin birinci sınıfta okuduğu, %11.5'inin en yüksek akademik ortalamaya sahip olduğu ve BKİ ortalamasının 21.02 ± 3.29 , %71.2'sinin normal kiloda olduğu,

%45.1'inin babasının ilkököl mezunu, %49.2'sinin annesinin ilkököl mezunu olduğu, %65.8'inin ailesinin şehir merkezinde ikamet ettiği, çalışmaya katılanların yarıdan fazlasının gelirinin giderine denk olduğu ($n=393$, %57.4), %75'inin hiç sigara kullanmadığı bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri (n=685)

Özellikler	Ortalama $\pm$ SS	Min-Maks
Yaş ortalaması	20.79 ± 1.88	17-36
BKİ ortalaması	21.83 ± 3.29	14.02-40.06
AMÖ Toplam Puan	137.21 ± 19.17	65-190
SYBD Toplam Puan	126.35 ± 20.76	63-192
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	540	78.8
Erkek	145	21.2
Sınıf Düzeyi		
1.sınıf	195	28.5
2.sınıf	173	25.3
3.sınıf	159	23.2
4.sınıf	158	23.0
Genel Akademik Başarı Ortalaması (4'lük ortalama)		
0- 0.99	5	0.7
1- 1.99	143	20.9
2- 2.99	458	66.9
3- 4.00	79	11.5
BKİ Sınıflandırma		
<18.5 kg/m ² zayıf	94	13.7
18.5-24.9 kg/m ² normal kilolu	488	71.2
25-29.9 kg/m ² fazla kilolu	88	12.8
30 ve üzeri kg/m ² obez	15	2.3
Baba Eğitim Durumu		
Okur yazar	47	6.9
İlkokul	309	45.1
Lise	254	37.1
Üniversite ve üstü	75	10.9
Anne Eğitim Durumu		
Okuryazar değil	116	16.9
Okuryazar	38	5.5
İlkokul	337	49.2
Lise	166	24.3
Üniversite ve üstü	28	4.1
Okula Kaydolmadan Önce İkamet Yeri		
Köy ve kırsal	160	23.4
Kasaba	74	10.8
Şehir merkezi	451	65.8
Aile Gelir Durumu		
Gelir giderden az	214	31.2
Gelir gidere denk	393	57.4
Gelir giderden fazla	78	11.4
Sigara İçme Durumu		
Hiç kullanmayan	514	75.0
Günde 1-20 adet	84	12.3
Günde 1 paket	27	3.9
Günde 1 paket üzeri	14	2.0
Kullanıp bırakan	46	6.8

BKİ: Beden Kitle İndeksi, AMÖ: Akademik Motivasyon Ölçeği, SYBD: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre akademik motivasyon ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 2’de gösterilmiştir. AMÖ toplam puanı ile cinsiyet, akademik başarı, anne eğitim durumu ve sigara içme değişkenleri ile anlamlı farkın olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınların AMÖ puan ortancasının erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ($p=0.000$), akademik başarı ortalaması 3.00-4.00 arası puana sahip olanların AMÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu, farkın akademik başarı ortancası 3.00-4.00 ile 1.00-1.99 olanlar arasında olduğu

görüldü ($p=0.023$). Annesinin eğitim düzeyi okuryazar olmayan katılımcıların AMÖ puan ortancalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu, annesi okur yazar olmayanların AMÖ puanlarının, annesi üniversite mezunu olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.012$). Hiç sigara kullanmamış katılımcıların AMÖ puanlarının daha yüksek olduğu, günde 1 paketten az sigara içenlerin puanının, 1 paket sigara içenlerden, hiç kullanmayanların puanının günde 1 paket sigara içenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0.001$) (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Akademik Motivasyon Ölçeği Puan Ortalamaları (n=685)

	Medyan (min-maks)	İstatistiksel Analiz	p değeri
Cinsiyet			
Kadın	142.00 (71-186)	U=27345.00	p=0.000
Erkek	130.00 (65-190)		
Sınıf Düzeyi			
1.sınıf	140.00 (71-190)	KW=2.847	p=0.416
2.sınıf	137.00 (81-184)		
3.sınıf	138.00 (65-184)		
4.sınıf	142.50 (72-173)		
Akademik Başarı (4'lük ort)			
0- 0.99 ^{ab}	134.00 (122-162)	KW=9.503	p=0.023
1- 1.99 ^b	133.00 (81-190)		
2- 2.99 ^{ab}	140.00 (65-186)		
3- 4.00 ^a	142.00 (72-184)		
BKI Sınıflandırma			
<18.5 kg/m ² zayıf	140.00 (92-186)	KW=3.526	p=0.317
18.5-24.9 kg/m ² normal kilolu	140.00 (71-190)		
25-29.9 kg/m ² fazla kilolu	136.50 (65-185)		
30 ve üzeri kg/m ² obez	131.00 (105-173)		
Baba Eğitim Durumu			
Okuryazar	143.00 (92-167)	KW=6.912	p=0.075
İlkokul	139.00 (79-190)		
Lise	142.00 (71-186)		
Üniversite ve üstü	134.00 (65-168)		
Anne Eğitim Durumu			
Okuryazar değil ^b	145.00 (81-190)	KW=12.785	p=0.012
Okuryazar ^{ab}	136.00 (72-185)		
İlkokul ^{ab}	138.00 (71-184)		
Lise ^{ab}	140.00 (71-184)		
Üniversite ve üstü ^a	129.00 (65-156)		
Okula Kaydolmadan Önce İkamet Yeri			
Köy ve kırsal	140.00 (79-171)	KW=0.718	p=0.698
Kasaba	138.00 (71-173)		
Şehir merkezi	139.00 (65-190)		
Aile Gelir Durumu			
Gelir giderden az	142.00 (75-185)	KW=2.612	p=0.271
Gelir gidere denk	138.00 (65-186)		
Gelir giderden fazla	137.50 (88-190)		
Sigara İçme Durumu			
Hiç kullanmama ^b	141.00 (65-184)	KW=17.924	p=0.001
Günde 1 paketten az ^b	138.50 (71-190)		
Günde 1 paket ^a	127.00 (98-155)		
Günde 1 paket üzeri ^{ab}	129.50 (92-167)		
Bırakmış ^{ab}	135.50 (81-186)		

BKI: Beden Kitle İndeksi, Nonparametrik testlerde medyan (minimum-maksimum) değerleri verildi. U: Mann Whitney U, KW: Kruskal Wallis H testi, a-b: Aynı harfe sahip gruplar arasında fark yoktur

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre SYBD-II Ölçeği puan ortalamaları Tablo 3'te verilmiştir. Katılımcıların baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi ve sigara içme durumu arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Baba eğitim düzeyi lise olanların SYBD-II puanlarının yüksek olduğu, bu durumun baba eğitim durumu lise olanların, okuryazar olanlara göre puanının anlamlı şekilde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür ($p=0.007$). Ailenin geliri giderinden fazla olanların SYBD-II puanlarının daha yüksek olduğu ($p=0.004$), geliri giderine denk olan

bireylerde geliri giderinden az olanlara göre, geliri giderinden fazla olan bireylerde ise hem geliri giderinden az olanlara hem de geliri giderine denk olanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, sigara kullanıp bırakmış olanların SYBD-II puanlarının daha yüksek olduğu ($p=0.000$), bu farkın ise hiç sigara kullanmayanların, günde 1 paket sigara kullananlara göre, sigarayı bırakmış olanların da günde 1 paket kullananlara göre puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğundan kaynaklandığı bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Puan Ortalamaları (n=685)

	Median (min-max) Ortalama±SS	İstatistiksel analiz	p değeri
Cinsiyet			
Kadın	126.00 (79-192)	U=37639.00	p=0.475
Erkek	125.00 (63-183)		
Sınıf Düzeyi			
1.sınıf	124.00 (79-192)	KW=2.494	p=0.476
2.sınıf	124.00 (83-184)		
3.sınıf	128.00 (63-185)		
4.sınıf	128.00 (79-172)		
Akademik Başarı 4'lük ort			
0- 0.99	118.00 (110-131)	KW=4.928	p=0.177
1- 1.99	121.00 (79-192)		
2- 2.99	127.00 (63-185)		
3- 4.00	123.00 (89-172)		
BKI Sınıflandırma			
<18.5 kg/m ² zayıf	125.00 (83-170)	KW= 1.884	p=0.597
18.5-24.9 kg/m ² normal kilolu	126.00 (63-192)		
25-29.9 kg/m ² fazla kilolu	125.00 (90-183)		
30 ve üzeri kg/m ² obez	130.00 (88-152)		
Baba Eğitim Durumu			
Okuryazar ^b	115.00 (83-164)	KW=12.075	p=0.007
İlkokul ^{ab}	124.00 (63-182)		
Lise ^a	131.00 (79-192)		
Üniversite ve üstü ^{ab}	124.00 (87-184)		
Anne Eğitim Durumu			
Okur yazar değil	123.79±19.98	F=1.557	p=0.184
Okur yazar	122.13±26.56		
İlkokul	127.85±20.49		
Lise	125.48±19.75		
Üniversite ve üstü	129.89±23.30		
Okula Kaydolmadan Önce İkamet Yeri			
Köy ve kırsal	123.00 (63-185)	KW=4.371	p=0.112
Kasaba	126.50 (83-174)		
Şehir merkezi	126.00 (79-192)		
Aile Gelir Durumu		KW=11.075	p=0.004
Gelir giderden az ^b	121.00 (79-174)	KW=20.141	p=0.000
Gelir gidere denk ^a	128.00 (63-192)		
Gelir giderden fazla ^a	133.00 (83-183)		
Sigara İçme Durumu			
Hiç kullanmama ^b	127.00 (83-192)	KW=20.141	p=0.000
Günde 1-20 adet ^{ab}	118.00 (79-183)		
Günde 1 paket ^a	106.00 (79-171)		
Günde 1 paket üzeri ^{ab}	116.50 (63-164)		
Bırakmış ^a	130.00 (94-168)		

BKI: Beden Kitle İndeksi Nonparametrik testlerde medyan(minimum-maksimum), parametrik testlerde ortalama±standart sapma değerleri verildi. F:One-way ANOVA, U:Mann Whitney U, KW: Kruskal Wallis H testi, a-b:Aynı harfe sahip gruplar arasında fark yoktur.

Tablo 4'te Yaş, beden kitle indeksi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve akademik motivasyon ölçeği puan ilişkisine göre BKİ ile SYBD-II arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı ilişki olduğu

bulunmuştur ($p=0.041$, $r=0.281$). AMÖ ile SYBD-II arasında pozitif yönlü zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir ($p=0.000$, $r=0.254$) (Tablo 4).

Tablo 4. Yaş, Beden Kitle İndeksi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği Puan İlişkisi

	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBD)	Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ)
Yaş	$p=0.078$ $r=0.067^{***}$	$p=0.729$ $r=-0.013^{***}$
BKİ	$p=0.041^*$ $r=0.281^{***}$	$p=0.452$ $r=-0.029^{***}$
Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ)	$p=0.000^{**}$ $r=0.254^{***}$	

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** Spearman korelasyon analizi; BKİ: Beden Kitle İndeksi, AMÖ: Akademik Motivasyon Ölçeği, SYBD: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Tartışma

Öğrencilerin SYBD ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada akademik motivasyonu ve SYBD'nin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Orta düzey, öğrencilerin motivasyonunun sınırlı olduğunu, ya zorunlu durumların (sınav, mezuniyet vb) öğrenciyi motive ettiğini ya da öğrencinin öğrenme sürecini aksatabildiğine işaret edebilir. Benzer şekilde SYBD orta düzeyde olması öğrencilerin sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, stres yönetimi gibi konularda yeterince bilinçli olduklarını ancak bu davranışları sürdürülebilir şekilde uygulayamadıklarını düşündürmektedir.

Çalışmada kadınların akademik motivasyonları daha yüksek bulundu. Son yıllarda bazı araştırmacılar, 1990'lardan itibaren erkeklerin yüksek öğrenimde kadınlara kıyasla daha düşük akademik başarı ve motivasyon sergilemeye başladığını (Evers ve Mancuso, 2006; Vaez ve Laflamme, 2008), çocuk ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda da çoğunlukla kadınların daha yüksek akademik başarıya sahip olduğunu göstermiştir (Burrows ve ark., 2017b, Burrows ve ark., 2017c). Kusurkar ve ark. (2013), tarafından yürütülen başka bir çalışmada tıp eğitimi alan kadınların, erkeklerden daha yüksek içsel motivasyona sahip olduğu bildirilmiştir (Kusurkar vark., 2013). Akademik başarıdaki cinsiyet farkının, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmak için okulu bitirmek ve çalışma hayatına daha fazla dahil olmak istemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin yarıyıl sonunda bildirdikleri not ortalaması (GABO) puanı akademik başarı düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin akademik motivasyonlarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Akademik başarıda önemli bir faktör olan motivasyon, öğrenme odaklı tüm davranışları başarıya yönlendirir ve akademik başarının önemli bir belirleyicisidir (Steinmayr ve ark., 2019). Öğrencinin akademik başarısının yüksek olması, akademik hedeflerine ulaşma, öğrenmeye yönelik ilgi ve derslere katılım gibi alanlarda daha yüksek motivasyona sahip olabileceğini göstermektedir. Başarı ve motivasyon arasındaki bu olumlu ilişki, motivasyonun akademik başarıya katkısını desteklerken, aynı zamanda yüksek başarının öğrencilerin öğrenmeye yönelik istekliliğini de artırabileceğini düşündürmektedir.

Uluslararası literatürde de motivasyonun akademik başarıyı olumlu etkilediği bildirilmektedir (Wu ve ark., 2020; Taheri-Kharamah ve ark., 2018). Çin'de tıp öğrencilerinin motivasyonu ile öz yeterlilik, öğrenme katılımı ve akademik performansı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, içsel motivasyonun akademik başarıda etkili olduğu bulunmuştur (Wu ve ark., 2020). İran'da tıp öğrencilerinin akademik öz yeterlilik ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin başarı puanları akademik motivasyonla ilişkili bulunmuştur (Taheri-Kharamah ve ark., 2018).

Bu çalışmada annesi okuryazar olmayanların akademik motivasyonunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, kültürel ve sosyoekonomik

bağlamda değerlendirildiğinde, geleneksel aile yapılarında özellikle sosyoekonomik kaynakların sınırlı olduğu durumlarda ebeveynin eğitim düzeyi düşük olsa da eğitimin bir yükselme aracı olarak görülmesi ve çocuklardan bu beklentinin yüksek olması, öğrencilerin akademik başarıya yönelik daha fazla sorumluluk hissetmelerini ve akademik motivasyonunun artmasını sağlayan bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmada sigara içmeyen öğrencilerin akademik motivasyonunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sigara içmeyen öğrencilerin akademik motivasyonunun daha yüksek olması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının öğrenme sürecini olumlu etkilediğini göstermektedir. Suudi Arabistan'da tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sigara içmenin zayıf akademik performansla ilişkili olduğu bulunmuştur (Alkhalaf ve ark., 2021). Ülkemizde tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, sigara içme, kahve ve/veya şekerli içecek tüketimi ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Karakılıç ve ark., 2021). Literatürde öğrencilerin sigara içme ile akademik performansı arasındaki ilişki; akademik performansı daha iyi olan öğrencilerin sigara içme olasılığının daha düşük olduğu, düşük performans gösteren öğrencilerin ise daha sık sigara içtiği bulunmuştur (Hammoudi Halat ve ark., 2023; Kinnunen ve ark., 2016). Çalışma sonucumuz literatürde yer alan bulgularla paralellik göstermektedir.

Çalışmada baba eğitim düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin SYBD'nin daha iyi olduğu bulunmuştur. Wang ve ark. (2013) çalışmalarında benzer şekilde baba eğitim düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin SYBD ölçek puan ortalamalarının arttığı belirlenmiştir (Wang ve ark., 2013). Ülkemizde yapılan bir çalışmada baba eğitim düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde SYBD'nin artış gösterdiği bulunmuştur (Zuhal ve Şükriye, 2018). Bu durum, ailenin sosyo-kültürel düzeyinin bireylerin yaşam tarzı seçimlerindeki etkisini göstermektedir. Baba eğitim düzeyi, genellikle ailenin ekonomik durumu, sağlık bilgisine erişimi, sağlıklı ilgili tutum ve davranışları ve çocuk yetiştirme biçimleriyle doğrudan ilişkilidir. Baba bir rol model olarak, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, sağlık hizmetlerine erişim gibi davranışların kazanılmasını sağlayabilmektedir.

Çalışmada ailesinin gelir düzeyi yüksek olanlarda, SYBD'nin daha iyi olduğu saptanmıştır. Literatürde de öğrencilerin SYBD ile aylık gelir

düzeyleri arasında istatistik olarak anlamlı fark olduğu (Zuhal ve Şükriye, 2018), ailesi yüksek gelire sahip öğrencilerin SYBD'nin daha fazla olduğu saptanmıştır (Babahanoğlu ve Baş, 2024). Bu bulgu, sosyoekonomik düzeyi yüksek bireylerin sağlık hizmetlerine erişimlerinin daha kolay olması, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarını uygulayabilecek maddi imkâna sahip olmaları ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca, gelir düzeyi yüksek bireylerin sağlık konusunda daha bilinçli oldukları ve sağlıkla ilgili sorumluluk alma eğilimlerinin daha fazla olduğu da bilinmektedir (Babahanoğlu ve Baş, 2024; Viinikainen ve ark., 2022). Nitekim literatürde, yüksek sosyoekonomik düzeyin bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediği ve gelir düzeyinin sağlıklı yaşam davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (Zuhal ve Şükriye, 2018; Viinikainen ve ark., 2022). Çalışmamızın bulguları da literatürdeki bu sonuçları destekler niteliktedir.

Çalışmamızda sigarayı bırakmış bireylerde SYBD'nin daha fazla olduğu tespit edildi. Hemşirelik öğrencilerinin aldıkları eğitimde ve klinik uygulamalarında sigaranın zararlarını ve hastalardaki etkilerini birebir gözlemleme olanağı bulmalarından dolayı sigara kullanmayı bırakmalarına, sağlıklı yaşam konusunda daha bilinçli davranmalarına neden olmuş olabilir. Çalışmamızda öğrencilerin BKİ arttıkça SYBD'nin arttığı belirlenmiştir. BKİ ile SYBD arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumun kilo kontrolünün sağlanamamasının beraberinde getirebileceği obezite sorununun önüne geçebilmek için öğrencilerde sağlıklı yaşam davranışlarına daha fazla yönelme ve uygulama hassasiyetinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin akademik motivasyon düzeyleri arttıkça SYBD'nin arttığı ve AMÖ ile SYBD-II arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sağlıklı yaşam davranışları ile akademik motivasyon arasında çift yönlü bir etkileşim olduğu bilinmektedir. Ancak ilişkinin zayıf olması, bu iki değişkenin birbirini sınırlı düzeyde etkilediğini göstermekte ve nedensellik çıkarımı yapmak için yeterli olmadığını düşündürmektedir. Literatürde de öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı ile akademik başarıları üzerinde ilişki olduğu gösterilmiştir. Sağlık meslek lisesi öğrencilerinde yaşam tarzının akademik performansa etkisinin incelendiği çalışmada sağlıksız yaşam tarzı faktörlerinin akademik performansı olumsuz etkilediği (Mahfouz et al,

2024), hemşirelik öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin yaşam tarzı ile akademik başarıları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Heidari et al., 2017). Ergenlerle yapılan bir çalışmada yaşam tarzı davranışlarının akademik başarı ile ilişkili olduğu ve yaşam tarzı davranışlarının erken ergenlerde akademik başarıyı iyileştirmek için etkisi olduğu belirlendi (Faight et al., 2017). Başarıda önemli rolü olan akademik motivasyon, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılmasında bireye motivasyon sağlar. Sağlıklı yaşam davranışları da bilişsel işlevi ve dolayısıyla akademik başarıyı iyileştirir (Mutlu ve ark., 2024; La Cascia et al., 2021).

Bu çalışmada yaş ile değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması örneklemin yaş dağılımının homojen ve dar bir aralıkta yani sadece üniversite öğrencileri gibi benzer yaş grubunda olmasından kaynaklanmış olabilir. Değişkenler arasında anlamlı bir korelasyon için örneklemin yeterli dağılıma sahip heterojen yapıda olması gerektiği vurgulanmaktadır (Field, 2013).

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada, öğrencilerin BKİ ve akademik motivasyon düzeyleri arttıkça, SYBD'nin olumlu yönde arttığı belirlenmiştir. Kadın cinsiyet, ebeveynlerin eğitim düzeyi, aile gelir durumu, sigara kullanımı ve akademik başarı düzeyi gibi demografik ve çevresel değişkenlerin, öğrencilerin akademik motivasyonlarını etkilediği görülmektedir. SYBD, öğrencilerin akademik başarılarını etkileyebilecek önemli bir faktördür. Akademik motivasyonu yüksek olan öğrencilerin, sağlıklı yaşam davranışlarını benimseme ve sürdürme konusunda daha motive oldukları söylenebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları yaşamın erken dönemlerinde kazanılmakla birlikte, bazı davranışlar üniversite yıllarında şekillenmekte ve deneyimlenmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin SYBD'yi geliştirmeye yönelik içeriklerin; seçmeli dersler, seminerler veya atölye çalışmaları şeklinde üniversite müfredatına dahil edilmesi, üniversite bünyesindeki sağlık hizmetlerinin öğrenci ihtiyaçlarına yanıt verecek şekilde yapılandırılması (diyetisyen, psikolog, egzersiz danışmanı vb.), kampüs içi fiziksel aktivite olanaklarının; spor salonu, yürüyüş parkurları, bisiklet yolları gibi altyapının güçlendirilmesi ve öğrencilere ücretsiz ya da düşük maliyetli sunulması önerilmektedir.

Teşekkür

Çalışmaya katılan öğrencilere teşekkür ederiz.

Araştırmanın Etik Yönü/Ethics Committee Approval:

Bu çalışmaya için Bayburt Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı ((Tarih: 23.02.2024 Sayı:15) alındı.

Hakem/Peer-review: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı/Author Contributions: Fikir/kavram: BD; Tasarım: BD; Danışmanlık: BD, EO; Veri toplama ve/veya Veri İşleme: BD, EO; Analiz ve/veya Yorum: BD, EO; Kaynak tarama; BD Makalenin Yazımı: BD, EO; Eleştirel inceleme: BD, EO.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Finansal Destek/Financial Disclosure: Bu araştırma için finansal destek alınmamıştır.

Çalışma Literatüre Ne Kattı?

- Bu araştırma sağlık hizmet sunumunda önemli roller üstlenecek olan hemşirelik öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.
- Akademik motivasyonu yüksek olan öğrencilerin, sağlıklı yaşam davranışlarını benimseme ve sürdürme konusunda daha istekli ve kararlı olduğunu, bu sonucun öğrencilerin hem bireysel sağlıklarını hem de ileride sunacakları sağlık hizmetlerinin niteliğini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Kaynaklar

- Almutairi KM, Alonazi WB, Vinluan JM, Almigbal TH, Batais MA, Alodhayani AA, et al. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. BMC Public Health, 18(1), 1093. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Alkhalaf M, Suwyadi A, AlShamakhi E, Oribi H, Theyab Z, Sumayli I, et al. (2021). Determinants and prevalence of tobacco smoking among medical students at Jazan University, Saudi Arabia. Journal of Smoking Cessation, 2021, 6632379. <https://doi.org/10.1155/2021/6632379>
- Babahanoğlu R, Baş T. (2024). Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(1), 39-50. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1435518>
- Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kışsal A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cumhuriyet

- Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(1), 1-13.
- Bakouei F, Omidvar S, Seyediandi SJ, Bakouei S. (2019). Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students?. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 7(4), 224–229. <https://doi.org/10.30476/jamp.2019.74888>
- Burrows TL, Whatnall MC, Patterson AJ, Hutchesson MJ. (2017a). Associations between dietary intake and academic achievement in college students: a systematic review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 5(4), 60. <https://doi.org/10.3390/healthcare5040060>
- Burrows T, Goldman S, Olson RK, Byrne B, Coventry WL. (2017b). Associations between selected dietary behaviours and academic achievement: A study of australian school aged children. *Appetite*, 116, 372–380. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.008>
- Burrows T, Goldman S, Pursey K, Lim R. (2017c). Is there an association between dietary intake and academic achievement: a systematic review. *Journal of Human Nutrition Dietetics*, 30, 117–140. <https://doi.org/10.1111/jhn.12407>
- Bilgin E, Bulca Y, Demirhan G. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel uygunluk, akademik başarı ve akademik benlik kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(1), 202.
- Baykal D, Kutlu L, Demir BD. (2022). The correlation between nursing students' healthy lifestyle behaviors, cardiovascular disease risk factors' knowledge level, and obsession symptoms. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 281. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_902_21
- Çetinkaya S, Sert H. (2021). Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. *Acta Paul Enferm*, 34:eAPE02942. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942>
- Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. (2019). Lifestyle habits predict academic performance in high school students: the adolescent student academic performance longitudinal study (ASAP). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 243. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010243>
- Dural G, Aktürk Ü. (2021). Factors affecting healthy lifestyle behaviors of nursing students. *Anatolian Journal of Health Research*, 2(3), 87–92. <https://doi.org/10.29228/anatoljhr.54176>
- Elbsuony MMM. (2016). Correlation between academic motivation to study nursing and health-related quality of life among nursing students. *Journal of American Science*, 12(12), 95–103. <https://doi.org/10.7537/marsjas121216.13>
- Evers F, Mancuso M. (2006). Where are the boys? Gender imbalance in higher education. *Higher Education Management and Policy*, 18(2), 1–13.
- Faught EL, Ekwaru JP, Gleddie D, Storey KE, Asbridge M, Veugelers PJ. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Field A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: SAGE Publications.
- Gayef A. (2019). Healthy living behaviors in university students and related factors. *Anatolian Journal of Family Medicine*, 2(1), 2–6.
- Hammoudi Halat D, Hallit S, Younes S, AlFikany M, Khaled S, Krayem M, Rahal M. (2023). Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on lebanese university students. *BMC Public Health*, 23(1), 1228. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16184-8>
- Hwang Y, Oh J. (2020). Factors affecting health-promoting behaviors among nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6291. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176291>
- La Cascia C, Maniaci G, Palummo A, Saia GF, Pinetti G, Zarbo M, et al. (2021). Healthy lifestyles and academic success in a sample of Italian university students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(10), 5115–5123. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00401-y>
- Karagüven MHÜ. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin Türkçeye adaptasyonu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2599-2620.
- Karakılıç A, Kara H, Erken HA, Erken G, Filik AB. (2021). The determinants of academic achievement in medical students: a cross-sectional designed multifactorial approach. *Dicle Tıp Dergisi*, 48(4), 711–24.
- Kinnunen JM, Lindfors P, Rimpelä A, Salmela-Aro K, Rathmann K, Perelman J, et al. (2016). Academic well-being and smoking among 14- to 17-year-old schoolchildren in six European cities. *Journal of Adolescence*, 50, 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.04.007>
- Mutlu SN, Pasin Ö, Konar NM. (2024). The effect of nutrition, physical activity, and sleep pattern on success in medical students. *Medical Science Educator*, <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02175-w>
- Heidari M, Borujeni MB, Borujeni MG, Shirvani M. (2017). Relationship of lifestyle with academic achievement in nursing students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(3), JC01–JC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/24536.9501>
- Mahfouz HA, Alhazmi NF, Almatrafi MK, Almeahmadi SS, Alharbi JK, Qadi LR, Tawakul A. (2024). The influence of lifestyle on academic performance among health profession students at Umm Al-Qura

- University. *Cureus*, 16(3), e56759. <https://doi.org/10.7759/cureus.56759>
- Muslu M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının artırılmasında masanın dört ayağı; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. *Sağlık Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4(1), 17-25.
- Steinmayr R, Weidinger AF, Schwinger M, Spinath B. (2019). The importance of students' motivation for their academic achievement - replicating and extending previous findings. *Frontier Psychology*, 10, 1730.
- Taheri-Kharameh Z, Sharififard F, Asayesh H, Sepahvandi M, Hoseini MH. (2018). Relationship between academic self-efficacy and motivation among medical science students. *Journal of Clinical Diagnostic Research*, 7, 0–10.
- Torkani F, Ahmadi SH, Binazir A, Marjan MF, Navid Ş, Hanieh AM, Parvaneh V. (2025). The relationship between health-related quality of life and academic success in nursing students: the mediating role of academic burnout and academic motivation. *BMC Medical Education* 25, 42. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06661-6>
- Tsukahara S, Yamaguchi S, Igarashi F, Uruma R, Ikuina N, Iwakura K, et al. (2020). Association of eHealth literacy with lifestyle behaviors in university students: questionnaire-based cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e18155. <https://doi.org/10.2196/18155>
- Vaez M, Laflamme L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality*, 12, 183–195.
- Vallerand RJ, Pelletier LG, Blais MR, Brière NM, Senécal C, Vallières EF. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Viinikainen J, Bryson A, Böckerman P, Kari JT, Lehtimäki T, Raitakari O, et al. (2022). Does better education mitigate risky health behavior? A Mendelian randomization study. *Economics and Human Biology*, 46, 101134. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2022.101134>
- Wang D, Xing XH, Wu XB. (2013). Healthy lifestyles of university students in China and influential factors. *The Scientific World Journal*, 2013, 412950. <https://doi.org/10.1155/2013/412950>
- Wu H, Li S, Zheng J, Guo J. (2020). Medical students' motivation and academic performance: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Medical Education Online*, 25(1), 1742964.
- Zuhal SG, Şükriye İG. (2018). Van Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimlerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Van Tıp Dergisi*, 15(4), 445-451.