

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI DERSİNİN ETKİNLİĞİNİN ÖLÇÜLMESİ

MEASURING THE EFFECTIVENESS OF HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS COURSE GIVEN TO UNIVERSITY STUDENTS

Ayden Çoban<sup>1</sup>, Filiz Adana<sup>2</sup>, Ayten Taşpınar<sup>1</sup>, Hülya Arslantaş<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye

<sup>2</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye

<sup>3</sup> Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye

#### Yazışma Adresi:

Ayden Çoban

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gençlik Cad No=7 09100 Aydın, Türkiye

E posta: ayden.coban@adu.edu.tr

Kabul Tarihi: 01 Kasım 2016

doi : [10.5505/bsbd.2017.88597](https://doi.org/10.5505/bsbd.2017.88597)

Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi

ISSN: 2146-9601

e-ISSN: 2147-2238

[bsbd@balikesir.edu.tr](mailto:bsbd@balikesir.edu.tr)

[www.bau-sbdergisi.com](http://www.bau-sbdergisi.com)

#### ÖZET

**AMAÇ:** Araştırmada üniversite öğrencilerine verilen sağlıklı yaşam biçimi davranışları dersinin etkinliğinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Araştırma ön test-son test ve kontrol gruplu düzende yarı deneysel olarak tasarlanmıştır. Araştırmada örneklem hesabına gidilmemiş üniversitenin ortak ders havuzundan ders alan öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler (N=86) örnekleme dahil edilmiştir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları dersine kayıt olan 35 öğrenci çalışma diğer derse kayıt olan 51 öğrenci ise kontrol grubuna dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır. Öğrencilere eğitim öncesi formlar uygulanmış ve 12 hafta süren eğitimden 2 hafta sonra ölçek uygulaması tekrarlanmıştır.

**BULGULAR:** Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Alt Ölçek ön test puanlarında çalışma ve kontrol grubu başlangıç puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çalışma grubu öğrencilerinin ölçekten aldıkları ön test puanları ile son test puanları karşılaştırıldığında; eğitim sonrası öğrencilerin sağlık sorumluluğu ( $t=-2,958$   $p=0,006$ ), fiziksel aktivite ( $t=-2,323$   $p=0,026$ ) ve beslenme ( $t=-5,295$   $p=0,001$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları karşılaştırıldığında; çalışma grubu öğrencilerinin beslenme alt boyutundan aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $t=3,464$   $p=0,001$ ).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Dersi, üniversite öğrencilerini özellikle beslenme alanında olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencisi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, öğretim programı

#### SUMMARY

**OBJECTIVE:** In the current research, it was aimed to determine effectiveness of "Healthy Life Style Behaviours" course which was conducted for university students on their health behaviors.

**METHODS:** The research was designed as semi-experimental in pre-test and post-test control group order and no sample calculation was preferred, students who were taking lessons from common lecture repository of university and volunteer to take part in research (N=86) were included to sample. 35 students registered to "Healthy Life Style Behaviours" course were included to experimental group and 51 students registered to other course were included to control group. While gathering data, "Personal Data Form" prepared by researchers and "Healthy Life Style Behaviours Scale" were used. Pre-education forms were applied to students and 2 weeks later after the education which took 12 weeks, the scale application was repeated.

**RESULTS:** For the both "Healthy Life Style Behaviours Scale" and its subscales there was no found a significant difference between pre-test scores of study group and control group ( $p>0,05$ ). When pre-test and post-test scale scores of experimental group compared, it was found that Health Responsibility ( $t=-2,958$ ;  $p=0,006$ ), Physical Activity ( $t=-2,323$ ;  $p=0,026$ ) and Nutrition ( $t=-5,295$ ;  $p=0,001$ ) sub-dimension scores of students were significantly higher after the education. When post-test scores of study and control groups compared, it was found that "Nutrition" sub-dimension scores of study group students were significantly higher ( $t=3,464$ ;  $p=0,001$ ).

**DISCUSSION AND CONCLUSION:** It was concluded that "Healthy Life Style Behaviours Course" effects university students positively especially for nutrition field.

**Keywords:** University student, healthy life style behaviours, education program

## GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD) “bireylerin kendi iyilik seviyelerini korumalarına ve yükseltmelerine hizmet eden davranışlar” şeklinde tanımlanmaktadır. SYBD manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir<sup>1</sup>. Hastalıklardan korunmada, erken tanıda bulunmada ve sağlığın sürdürülmesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kullanılması temel oluşturmaktadır<sup>2</sup>.

Sağlığa duyarlılığın artırılması ile bireyin kendi sağlığı üzerindeki kontrolü sağlanarak yaşam kalitesi artırılabilen, hastalıklara yol açabilecek yaşam şekilleri değiştirilebilmekte ve sonuçta olumlu sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırılabilir. Davranış değişikliği oluşturmada sağlık düzeyini en üst seviyeye çıkarmak için bireye yeterli bilgi, beceri ve olumlu tutum ve davranışların kazandırılması ve bunun alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir<sup>3,4</sup>.

Bireylerin sağlık davranışlarında değişiklik sağlamanın en kolay yolu sağlık eğitimidir. Toplumdaki sağlıkla ilgili yanlış inançların yok edilmesi, bireylere sağlıklı davranışlar kazandırılması, eldeki kaynakların, bireylerin ve toplumun sağlığı için en verimli biçimde kullanılması sağlık eğitimi ile gerçekleşir<sup>5,6</sup>. Bu bağlamda çalışma; üniversite öğrencilerine verilen SYBD dersinin sağlık davranışları dersinin etkinliğinin ölçülmesi amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Ön test-son test ile kontrol gruplu düzende yarı deneysel olarak tasarlanan araştırma Adnan Menderes Üniversitesi’nde, Eylül 2012-Ocak 2013 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmada örneklem hesabına gidilmemiş ortak ders havuzundan ders alan öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler (N=86) örnekleme dahil edilmiştir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları dersine kayıt olan ve devam eden 35 öğrenci çalışma (öğrenci sayısı sınıf koşulları gözönünde bulundurularak okul idaresi tarafından bu sayı ile sınırlandırılmıştır), diğer derslere kayıt olmuş 51 öğrenci ise kontrol grubuna dahil edilmiş, formlar sınıf ortamında ve gözlem altında doldurulmuştur.

Öğrencilere eğitim öncesi; anket formu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği uygulanmış ve eğitimden 2 hafta sonra; Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği uygulaması tekrarlanmıştır. Eğitim toplam 12 hafta sürmüş ve eğitim konuları sağlıklı beslenme, hijyen, öz-bakım, spor ve yararları, stres yönetimi, bulaşıcı hastalıklardan korunma, erken tanı ve tedavi, kronik hastalıklarda bakım konularını kapsamıştır.

## Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır.

### Anket Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini sorgulayan bir form olup araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanmıştır. Toplam 13 sorudan (yaş, cinsiyet, doğum yeri, en uzun yaşanan yer, kardeş sayısı, anne-baba eğitim, anne-baba çalışma, ekonomik durum, sosyal güvence, kronik hastalık ve ilaç kullanma durumu) oluşmaktadır.

### Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Walker tarafından 1987 yılında geliştirilen sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin ilk versiyonu 48 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Ölçek 1996 yılında tekrar çalışılarak revize edilmiş ve ölçeğe 4 yeni madde eklenerek Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak adlandırılmıştır<sup>7</sup>. Ölçek 52 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk versiyonunda yer alan kişilerarası destek alt faktörü, kişilerarası ilişkiler, egzersiz, fiziksel aktivite, kendini gerçekleştirme alt faktörü ise manevi gelişim olarak değiştirilmiştir<sup>7</sup>. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II’nin geçerlilik güvenilirlik çalışması Bahar ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4’lü likert şeklindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208’dir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.94’dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Cronbach Alpha değeri 0.79-0.87 arasında değişmektedir<sup>8</sup>. Araştırmamızda ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.90 bulunmuştur.

### Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma öncesi herhangi bir ön uygulama yapılmamıştır. Araştırmada kullanılan anketlerin uygulamalarını gerçekleştirmek amacıyla uygulama yapılmadan önce gerekli kişi ve kurumlardan yazılı izin alınmıştır. Ayrıca öğrencilere bu araştırmanın dersi geçmede hiçbir etkisinin olmayacağı vurgulanmıştır.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS istatistik paket programında (Version 15, Chicago IL, USA) değerlendirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (yüzdeler hesaplamalar, ortanca, ortalama, standart sapma) yanı sıra bağımlı gruplarda t-test ve bağımsız gruplarda t-test kullanılmıştır. Sonuçlar %95’lik güven

aralığında, anlamlılık  $p < 0.05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

#### BULGULAR

Çalışma ve kontrol grubu arasında yaş, doğum yeri, en uzun yaşanan yer, kardeş sayısı, anne-baba eğitim, anne-baba çalışma, ekonomik durum, sosyal güvence, kronik hastalık ve ilaç kullanma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları çalışma grubunda ve kontrol gruplarında (min 18-max 31) olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu %77,1'ini kız (n=27) %22,9'unu erkek (n=8), kontrol grubunu %70,6'sını kız (n=36) % 29,4'ünü erkek (n=15) öğrenciler oluşturmuştur.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt ölçek ön test puanlarına bakıldığında çalışma grubundaki öğrencilerin, kontrol grubunda bulunan öğrencilere göre puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t-test,  $p > 0,05$ , Tablo1).

Çalışma grubu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ve alt ölçekleri ön test puanları ile son test puanlarının karşılaştırılması yapıldığında; son testte öğrencilerin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve

beslenme alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < 0,05$ , Tablo2)). Kontrol grubu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ve alt ölçekleri ön test puanları ile son test puanlarının karşılaştırılması yapıldığında; anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ , Tablo3).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt ölçekleri son test puanlarına bakıldığında; çalışma ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi ve toplam ölçek puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ , Tablo4).

Araştırmada çalışma grubundaki öğrencilerin beslenme alt ölçek son test puanları, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t=3,464  $p = 0,001$ ).

**Tablo 1.** Çalışma ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Alt Ölçek Ön Test Puanlarının Karşılaştırması

ALT ÖLÇEK PUAN (alınabilecek alt-üst puan)	Çalışma Grubu Ön Test		Kontrol Grubu Ön Test		t	p
	Ort (Min-Max)	SS	Ort (Min-Max)	SS		
Sağlık Sorumluluğu (9-36)	18,66 (10-30)	3,97	19,25 (13-28)	3,43	0,982	0,325
Fiziksel Aktivite (8-32)	14,37(8-27)	3,49	16,27 (10-26)	3,87	0,222	0,665
Beslenme (9-36)	18,17(14-30)	2,94	19,88 (15-27)	2,11	7,395	0,088
Manevi Gelişim (9-36)	27,28(18-36)	4,78	27,70 (16-36)	4,95	0,428	0,515
Kişilerarası İlişkiler (9-36)	25,42(17-35)	4,25	26,37 (18-36)	4,47	0,750	0,389
Stres Yönetimi (8-32)	19,17(14-28)	3,56	19,62 (14-28)	3,22	0,270	0,604
<b>TOPLAM PUAN (52-208)</b>	128,71(100-168)	18,52	130,29 (101-168)	16,71	0,412	0,681

**Tablo 2.** Çalışma Grubu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam ve Alt Ölçekleri Ön Test puanları İle Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

ALT ÖLÇEK PUAN (alınabilecek alt-üst puan)	Çalışma Grubu Son Test		Çalışma Grubu Son Test		t	p
	Ort (Min-Max)	SS	Ort (Min-Max)	SS		
Sağlık Sorumluluğu (9-36)	18,68 (10-30)	3,97	22,05 (13-33)	5,98	-2,958	0,006
Fiziksel Aktivite (8-32)	14,37 (8-27)	3,49	17,08 (9-30)	5,32	-2,323	0,026
Beslenme (9-36)	18,17 (14-30)	4,94	22,91 (11-29)	4,11	-5,295	0,001
Manevi Gelişim (9-36)	27,28 (18-36)	4,78	27,51 (18-36)	4,76	-0,181	0,857
Kişilerarası İlişkiler (9-36)	25,42 (17-28)	4,25	25,97 (16-34)	4,80	-0,503	0,618
Stres Yönetimi (8-32)	19,17 (14-28)	3,56	19,37 (10-31)	3,92	-0,197	0,845
<b>TOPLAM PUAN (52-208)</b>	128,71 (100-168)	18,52	133,82 (81-177)	23,29	-0,735	0,462

**Tablo 3.** Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Toplam ve Alt Ölçekleri Ön Test Puanları İle Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

ALT ÖLÇEK PUAN (alınabilecek alt-üst puan)	Kontrol Grubu Ön Test		Kontrol Grubu Son Test		t	p
	Ort (Min-Max)	SS	Ort (Min-Max)	SS		
Sağlık Sorumluluğu (9-36)	19,25 (13-28)	3,43	20,33 (10-33)	4,09	1,485	0,144
Fiziksel Aktivite (8-32)	16,27 (10-26)	3,87	15,82 (8-25)	4,20	0,543	0,590
Beslenme (9-36)	19,88 (15-27)	2,11	20,13 (12-27)	3,30	-0,500	0,619
Manevi Gelişim (9-36)	27,70 (16-36)	4,95	26,64 (15-36)	4,70	1,316	0,194
Kişilerarası İlişkiler (9-36)	26,37 (18-36)	4,47	25,60 (13-33)	4,23	-0,961	0,341
Stres Yönetimi (8-32)	19,62 (14-28)	3,22	18,70 (12-27)	3,51	-1,481	0,145
<b>TOPLAM PUAN (52-208)</b>	130,29 (101-170)	16,71	127,25 (81-163)	18,76	0,560	0,575

**Tablo 4.** Çalışma ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Alt Ölçek Son Test Puanlarının Karşılaştırması

ALT ÖLÇEK PUAN (alınabilecek alt-üst puan)	Çalışma grubu son test		Kontrol grubu son test		t	p
	Ort (Min-Max)	SS	Ort (Min-Max)	SS		
<b>Sağlık Sorumluluğu (9-36)</b>	22,05 (13-33)	5,98	20,33 (10-33)	4,09	1,588	0,116
<b>Fiziksel Aktivite (8-32)</b>	17,08 (9-30)	5,32	15,82 (8-25)	4,20	1,227	0,223
<b>Beslenme (9-36)</b>	22,91 (11-29)	4,11	20,13 (12-27)	3,30	3,464	0,001
<b>Manevi Gelişim (9-36)</b>	27,51 (18-36)	4,76	26,64 (15-36)	4,70	0,836	0,406
<b>Kişilerarası İlişkiler (9-36)</b>	25,97 (16-34)	4,80	25,60 (13-33)	4,23	0,370	0,712
<b>Stres Yönetimi (8-32)</b>	19,37 (10-31)	3,92	18,70 (12-27)	3,51	0,822	0,413
<b>TOPLAM PUAN (52-208)</b>	133,82 (81-177)	23,29	127,25 (81-163)	18,76	1,747	0,084

## TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerine verilen sağlıklı yaşam biçimi davranışları dersinin etkinliğinin ölçülmesi amacı ile ön test-son test kontrol gruplu düzende yarı deneysel olarak yapılan bu çalışmada; öğrencilerin SYBD puanlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili olarak Türkiye’de yapılan çalışmalarda SYBD ölçek puanı; Ankara’da bir devlet üniversitesindeki hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde  $122,0 \pm 17,2^9$ , Elazığ’da bir devlet üniversitesindeki sağlık yüksekokulu öğrencilerinde  $121,75 \pm 18,86^{10}$ , Sakarya Üniversitesi öğrencilerinde  $128,09 \pm 20,2^5$  ve İstanbul’da üniversite öğrencilerinde ise  $130,43 \pm 17,19^{11}$  saptanmıştır. Yabancı literatürde aynı ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin SYBD puanları ( $139,84 \pm 17,07$ ) daha yüksek elde edilmiştir<sup>12</sup>. Sonuçlar değerlendirildiğinde ülkemizde üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarının benzer olduğu söylenebilir.

Çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları dersini alan öğrencilerin almayan öğrencilere göre beslenme alanında davranışlarında olumlu katkıların olduğu belirlenmiştir. İtalya’da yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin düzenli kahvaltı alışkanlıklarının olmadığı, meyve ve sebze tüketmedikleri bildirilmektedir<sup>13</sup>. Ülkemizde ise Dokuz Eylül, Celal Bayar ve Erciyes Üniversitelerinde yapılan araştırmalarda öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlığına sahip olmadıkları bulunmuştur<sup>14,15,16</sup>. Araştırmalarda üniversite öğrencilerinde dengeli beslenme alışkanlığının olmadığı vurgulanmaktadır<sup>14,15,16,17</sup>. Oysa yeterli ve dengeli beslenme, sağlığı ve okul başarısını olumlu yönde etkilemektedir<sup>18</sup>. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine

yönelik sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılacağı eğitimlere ihtiyaç vardır.

Çalışma ve kontrol grupları arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alanlarında anlamlı farkın olmaması bu alanlarda davranış değişikliklerinin daha uzun sürede ortaya çıkabilmesinden kaynaklanabilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları dersi sonrası çalışma grubu öğrencilerinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme alanlarında dersin olumlu katkılarının olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise çalışma grubu ile aynı sürede yapılan değerlendirmede, seçtikleri ders sağlıkla ilgili olmadığı için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında değişiklik olmamıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da verilen eğitimin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olumlu katkılarının olduğu saptanmıştır<sup>11,17</sup>. Yapılan randomize kontrollü bir çalışmada üniversite öğrencilerine sağlıkla ilgili verilen eğitimlerin öğrencileri olumlu etkilediği bulunmuştur<sup>19</sup>. Öğrencilerin olumsuz yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde değiştirmede sürekli eğitimlere ihtiyaç vardır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, sağlıklı yaşam biçimi davranışları dersini alan öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları, dersi almayan öğrencilerden daha iyi bulunmuştur.

Bu doğrultusunda;

- ✓ Üniversitelerde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik derslerin yer alması,

- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmeye yönelik girişimsel çalışmaların daha uzun dönemde izlemlerinin yapılması önerilmektedir.

#### KAYNAKLAR:

1. Pender NJ, Barkauskas VH, Hayman L, Rice VH, Anderson ET (1992) Health promotion and disease prevention: Toward excellence in nursing practice and education. *Nursing Outlook*. 1992; 40(3):106-112.
2. Gall SL, Jamrozik K, Blizzard L, Dwyer T, Venn A. Healthy lifestyles and cardiovascular risk profiles in young Australian adults: the childhood determinants of adult health study. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. 2009;16(6):684-689.
3. Erci B. Halk Sağlığı Hemşireliği, Fırat Matbaacılık, Ankara 2009: 192-201.
4. Cırhınlioğlu Z. Sağlık Sosyolojisi. Ankara, Nobel Kitabevi, 2001:4-11.
5. Karadokavan A, Aslan FE. Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım. Nobel Tıp Kitabevi, Adana. 2010: 54-58.
6. Çınar N, Köse D, Akduran F, Özdemir K, Altınkaynak S. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar İstanbul. 2011: 2384-2389.
7. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric Evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center. 1996.
8. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kissal A. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II' nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2008;12(1):1-12.
9. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2005;9:26-34.
10. Cihangiroğlu Z, Deveci SE. Fırat üniversitesi Elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 2011; 16(2):78-83.
11. Beydağ KD, Uğur E, Sonakın C, Yürügen B. Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;3(1):599-609.
12. Wang D, Xing XH, Wu XB. Healthy lifestyles of university students in China and influential factors. *The Scientific World Journal*. 2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3727084/pdf/TWJ2013-412950.pdf> (Access date 27.10.2015).
13. Teleman AA, Waure C, Soffiani V, Poscia A, Di Pietro ML. Nutritional habits in Italian university students. *Ann Ist Sanita*. 2015;51(2):99-105.
14. Bayrak U, Gram E, Mengeş E, Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E, Açıkgöz A, Çehrel R, Ellidokuz H. Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2010;24(3):95-104.
15. Özbaşaran F, Çetinkaya AÇ, Güngör N. Celal bayar üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2004; 3:43-55.
16. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 2003;25:172-178.
17. Mendoza-Nunez VM, Mecalco-Herrera C, Ortega-Avila C, Mecalco-Herrera L, Soto-Espinosa SE, Rodriguez\_Leon MA. A randomized control trial: training program of university students as health promoters. *BMC Public Health*. 2013;13:162.
18. Sharry PM, Timmins F. An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health. *Nurse Education Today*. 2016;44:26-32.
19. Çelik GO, Malak AT, Bektaş M, Yılmaz D, Yümer AS, Öztürk Z, Demir E. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Anatol J Clin Investing*. 2009;3(3):164-169.