

**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİNDE GÖREV YAPAN
AKADEMİK PERSONELİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ**

**DETERMINATION OF HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS OF
ACADEMIC STAFF WORKING AT NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR
UNIVERSITY**

Gönderilen Tarih: 07/08/2024
Kabul Edilen Tarih: 16/12/2024

Osman ÇALIŞKAN

Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

Orcid: 0000-0001-7092-117X

Emin SÜEL

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Türkiye

Orcid: 0000-0001-7783-8029

* Sorumlu Yazar: Osmani ÇALIŞKAN, Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu E-mail: sportmenus_66@hotmail.com.

Bu çalışma Osman ÇALIŞKAN 'ın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi

ÖZ

Araştırma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve bu davranışları etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde akademik personel olarak görev yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçilmeksizin evren örneklem olarak kabul edilmiş, araştırmaya gönüllü olarak katılan 162'si kadın, 230'u erkek olmak üzere toplam 392 akademik personele ulaşılmıştır. Veriler, Temmuz - Aralık 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenebilmesi için ise Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği- II kullanılmıştır. Akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Shapiro ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile belirlenmiş ve normal dağılım gösterdikleri için Bağımsız örneklem t testi, Anova testi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda, (SYBDII) ölçeği toplam puanı $132,08\pm 20,24$, alt boyut ölçek puanları ise; sağlık sorumluluğu $21,42\pm 4,80$, fiziksel aktivite $16,16\pm 4,65$, beslenme $21,15\pm 4,32$, manevi gelişim $27,99\pm 4,09$, kişilerarası ilişkiler $25,47\pm 4,47$ stres yönetiminde ise $20,08\pm 4,60$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu görülmüş, en yüksek puanı manevi gelişim, endüyük puanı fiziksel aktivite alt boyutundan aldıkları görülmüştür. Bunun yanında sağlık sorumluluğu ve beslenme puan ortalamasının kadın katılımcılarda, fiziksel aktivite, beslenme, stres yönetimi alt boyutlarında ise 41-50 yaş aralığındaki katılımcılarda, manevi gelişim alt boyutunda ise 51 ve üzerinde yaş aralığında olan katılımcılarda yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akademisyen, sağlık, sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of Academic Staff Working at Niğde Ömer Halisdemir University

ABSTRACT

The research was conducted descriptively in order to reveal the healthy lifestyle behaviors of academic staff working at Niğde Ömer Halisdemir University and the factors affecting these behaviors. The universe of the research consists of individuals working as academic staff at Niğde Ömer Halisdemir University. The universe was accepted as a sample without selecting the sample, and a total of 392 academic staff, 162 of whom were female and 230 were male, who volunteered to participate in the research. The data were collected between July and December 2023. The personal information form created by the researcher was used to determine the demographic characteristics of the participants, and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II was used to determine healthy lifestyle behaviors. SPSS 25.0 program was used to evaluate the healthy lifestyle behaviors of academic staff. Shapiro and Kolmogorov-Smirnov tests were used to determine whether the data showed normal distribution, and since they showed normal distribution, they were evaluated with the Independent samples t test and Anova test. The significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of statistical analysis, (SYBDII) scale total score was found as 132.08 ± 20.24 , sub-dimension scale scores were found as; health responsibility 21.42 ± 4.80 , physical activity 16.16 ± 4.65 , nutrition 21.15 ± 4.32 , spiritual development 27.99 ± 4.09 , interpersonal relations 25.47 ± 4.47 and stress management 20.08 ± 4.60 . As a result, it was seen that the healthy lifestyle behaviors of academic staff were at a moderate level, it was seen that they received the highest score from spiritual development and the lowest score from physical activity sub-dimension. In addition, it was determined that the health responsibility and nutrition score averages were high in female participants, in physical activity, nutrition, stress management sub-dimensions in participants between the ages of 41-50, and in spiritual development sub-dimension in participants aged 51 and over.

Keywords: Academics, health, healthy lifestyle behaviors

GİRİŞ

İnsanların mesut, başarılı ve standartları yüksek bir hayat yaşamalarında sağlık önemli bir etkidir. Sağlığın korunması ve iyileştirilmesi amacıyla yapılan hareketlerin bütününe sağlıklı davranış denilmektedir¹. İnsanların bireysel sağlıkları üzerinde denetimlerini yoğunlaştırabilme ve sağlık düzeylerini daha iyi olması için yapılan uğraşlara sağlığın geliştirilmesi denilmektedir. Sağlık durumlarının daha iyi olması için bireylerin yaşam biçimlerini farklılaştırmaları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeleri önemlidir². Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada en önemli rahatsızlanma ve ölüm nedenleri, bulaşıcı olmayan hastalıklardır³. Sağlıklı olabilmek ve sağlığı sürdürebilmek kişilere ve topluma verilen önleyici hekimlik uygulamalarında birkaçı iken, Dünya Sağlık Örgütü'nce tavsiye edilen "kişinin kendisine bakımı" ifadesiyle, kişilerin bireysel sağlıkları ve günden güne insanların karşılıklı olarak sağlığı ile ilgili olarak diğer insanlarda sorumluluk duymaları anlamına gelmektedir⁴.

Yaşam biçimi, sonuçlarını öngörmeksizin doğal bir şekilde gerçekleştirilen rutin hareketlerdir. Farklı bir ifade ile, yaşam biçimi kişilerin bünyesinde denetim yetkisi olduğu bireysel düşüncelerin bütünüdür⁵. Bireylerin sağlığına yön verebilen bütün davranışlarını denetlemesi ve günlük yapılması gerekenleri düzenlemede bireysel sağlık derecesine uyumlu hareketleri belirleyerek bunların düzenlemesinde sağlıklı yaşam biçimidir⁵. Sağlığa karşı duyarlılığımızın artırılması, sağlıklı bir yaşam biçimi davranışının kazanımı ile mümkün olacaktır. Sağlık duyarlılığının artmasıyla birlikte bireyin kendi sağlığındaki kontrolü artıracak, yaşam kalitesinde artışın olmasıyla birlikte hastalık etmenlerinin ortadan kalkmasında etki edeceği, söylenebilir. Bu bilinçlenmenin sonucunda bireyler, sağlıklı kalabilmek için olumlu davranışlar geliştirmede kendi mesuliyetlerini alır ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını günlük hayatında sürekli hale getirmiş olur⁶.

Eğitim hizmetinde görev alan personeller, uzman oldukları alan sorumlulukları ve toplumsal rolleri nedemiyle icra ettikleri yaşam biçimleri ile örnek teşkil etme ve hizmet sundukları kesime dikkat çekme gücüne mukteldirler⁷. Bütün bu bilgiler neticesinde, çalışma grubu olarak belirlenen üniversitede görev alan akademik personellerin; sağlıklı yaşam biçimlerine uyma açısından dikkat edilebileceği, yaşadığı kişilere karşı gerekli bilgileri aktarma pozisyonunda olan bireyler olduklarından dolayı da bu amacı karşılamada önemli derecede rol oynayacakları öngörülmektedir. Bu araştırma; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve bu davranışları etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte akademik personeller üzerine yapılmış olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları konusundaki çalışmaların yeterli olmaması nedeniyle bu araştırmanın diğer üniversitelerde görev alan akademik personellere uygulanması gerektiğini belirtebiliriz. Bu düşüncelerden yola çıkarak, bu araştırmadan elde edilen sonuçların konuyla ilgili veri tabanı oluşturarak sağlıklı yaşam biçimini geliştirme konusundaki iyileştirme çalışmalarına katkı sağlaması beklenmektedir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Tipi

Araştırma, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde çalışan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapılan tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın Evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde görev yapan 626'sı erkek, 452'si kadın, olmak üzere toplam 1078 akademik personel oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış tüm evrene ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 416 akademik personele veri toplama araçları uygulanmıştır. Veri toplama araçlarını eksiksiz doldurup geri dönüş sağlayan 230'u erkek 162'si kadın olmak üzere toplam 392 akademik personelin verileri değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Bahar ve ark. (2008)⁸ tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlama çalışması yapılan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II" veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Ölçek 52 sorudan oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarının soruları; kişilerarası ilişkiler (1,7,13,19,25,31,37,43,49) fiziksel aktivite (4,10,16,22,28,34,40,46), beslenme (2,8,14,20,26,32,38,44,50), manevi gelişim (6,12,18,24,30,36,42,48,52), stres yönetimi (5,11,17,23,29,35,41,47) ve sağlık sorumluluğu (3,9,15,21,27,33,39,45,51), şeklindedir. Ölçekte bulunan maddeler "hiçbir zaman-1 puan, bazen-2 puan, sık sık-3 puan, düzenli olarak-4 puan" olarak puanlanmıştır. Akademik personelin ölçekten alabilecekleri en yüksek puan "208", en az puan ise "52"dir. Ölçekten alınan fazla puan akademik personelin SYBD'sinin pozitif olduğu, en az puan ise akademik personelin SYBD'sinin negatif olduğunu anlamına gelmektedir⁸.

Veri Toplama Süreci

Çalışmada uygulanmak için belirlenmiş kişisel bilgi formu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II için 2023-2024 eğitim-öğretim yılında araştırmacı tarafından gerekli onayların alınmasından sonra ölçek, akademik personele gönüllülük esasına dayalı sözlü onamı olarak, google formda hazırlanarak online anket şeklinde tasarlanıp katılımcılara link vasıtası ile ulaştırılmış, kimi katılımcılarda yüz yüze temasa geçilerek anket elden ulaştırılmak suretiyle uygulanmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma için, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğü, Etik Kurul Başkanlığına başvurularak 28/07/2023 tarihli ve E-86837521-050.99-392021/10/ toplantı sayılı etik kurul onayı ve Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'ndan 09/08/2023 tarihli ve E-69972237-302.08.01-400620 sayılı yazısı ile uygulama izni alınmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizleri SPSS for Windows 25.0 bilgisayar programında yapılmıştır. Akademik personelin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II.'den aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro ve Kolmogorov-Smirnov testleri uygulanmış, uygulanan testler neticesinde verilerin normal dağılım sergilediği bulunmuştur. Normal dağılım gösteren puanları; Bağımsız örneklem t testi ve Anova testi ile değerlendirilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin iki grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda Anova testi ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Cinsiyet		
Kadın	162	41,3
Erkek	230	58,7
Yaş		
21-30	41	10,5
31-40	173	44,1
41-50	107	27,3
51 ve üstü	71	18,1
Medeni Durum		
Evli	303	77,3
Bekâr	89	22,7
Ders Yüğü		
0-12 saat	135	34,4
13-20 saat	89	22,7
21 ve üzeri	168	42,9
Akademik Faaliyet		
0-5 arası	293	74,7
6-10 arası	68	17,3
11 ve üzeri	31	7,9

Tablo1'de çalışmaya katılan 392 akademik personelin sosyo-demografik özellikleri verilmektedir. Katılımcı, akademik personelin %41,3'ü (162) kadın, %58,7'si (230) erkektir. Katılımcıların %10,5'i (41) 21-30 yaş aralığının da, %44,1'i, (173) 31-40, %27,3'ü (107) 41-50, %18,1'i, (71) 51 ve üstü yaş aralığındadır. Akademik personelin %77,3'ü evli (303), %22,7'si (89) bekârdır. Çalışmaya katılan akademik personelin ders yükünün %34,4'nün (135) 0-12 saat, %22,7'sinin (89) 13-20 saat, %42,9'nun (168) 21 ve üzeri ders yüküne sahiptir. Katılımcılar akademik faaliyet sayılarının %74,7'sinin (293) 0-5 arası, %17,3'nün (68) 6-10 arası, %7,9'nun (31) 11 ve üzerinde akademik faaliyet gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 2. SYBDÖII. ve Alt Boyutlarının Toplam Puan Ortalamaları

SYBDÖII. ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Ort±S	Sorulardan Alınabilecek Min-Maks Puan
SYBDÖII.	52	132,08±20,24	52-208
Alt Boyutlar	Madde sayısı	Ort±S	Min-Max Puan
Sağlık Sorumluluğu	9	21,42±4,80	9-36
Fiziksel Aktivite	8	16,16±4,65	8-32
Beslenme	9	21,15±4,32	9-36
Manevi Gelişim	9	27,99±4,09	9-36
Kişilerarası, İlişkiler	9	25,47±4,37	9-36
Stres Yönetim	8	20,08±4,60	8-32

Tablo 2'de akademik personele SYBD ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen araştırmamızda ölçeğin toplam puan ortalaması 132,08±20,24'tür. SYBDÖ'nin alt boyutlarının puan ortalamaları; sağlık sorumluluğu 21,42±4,80, fiziksel aktivite 16,16±4,65, beslenme 21,15±4,32, manevi gelişim 27,99±4,09, kişilerarası ilişkiler 25,47±4,37 ve stres yönetimi 20,08±4,60'tır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet ile SYBDÖII. ve Alt Boyut Puanlarının Farklılaşma Durumu

Ölçek Adı	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Kadın	162	2,58	0,346	1,747	0,082
	Erkek	230	2,51	0,378		
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	162	2,46	0,516	2,364	0,019*
	Erkek	230	2,33	0,557		
Fiziksel Aktivite	Kadın	162	2,06	0,697	0,938	0,349
	Erkek	230	2,00	0,659		
Beslenme	Kadın	162	2,42	0,371	3,259	0,001*
	Erkek	230	2,28	0,455		
Manevi Gelişim	Kadın	162	3,10	0,468	0,391	0,696
	Erkek	230	3,11	0,426		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	162	2,87	0,384	1,560	0,120
	Erkek	230	2,80	0,452		
Stres Yönetimi	Kadın	162	2,51	0,487	0,051	0,960
	Erkek	230	2,51	0,450		

*p<0.05

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre Sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$). SYBDÖII’nin diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş ile SYBDÖII. ve Alt Boyut Puanlarının Farklılaşma Durumu

Ölçek Adı	Yaş	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	21-30 (1)	41	2,45	0,315	2,640	0,049*	3>1
	31-40 (2)	173	2,51	0,353			
	41-50 (3)	107	2,60	0,398			
	51 ve üzeri (4)	71	2,58	0,360			
	Toplam	392	2,54	0,366			
	Sağlık Sorumluluğu	21-30 (1)	41	2,28			
31-40 (2)	173	2,36	0,537				
41-50 (3)	107	2,42	0,563				
51 ve üzeri (4)	71	2,42	0,502				
Toplam	392	2,38	0,544				
Fiziksel Aktivite	21-30 (1)	41	1,82	0,609	2,664	0,048*	3>1
31-40 (2)	173	1,99	0,684				
41-50 (3)	107	2,15	0,726				
51 ve üzeri (4)	71	2,02	0,577				
Toplam	392	2,02	0,675				
Beslenme	21-30 (1)	41	2,16	0,391			
31-40 (2)	173	2,35	0,424				
41-50 (3)	107	2,37	0,400				
51 ve üzeri (4)	71	2,37	0,473				
Toplam	392	2,34	0,427				
Manevi Gelişim	21-30 (1)	41	3,07	0,462	2,741	0,043*	4>2
31-40 (2)	173	3,04	0,453				
41-50 (3)	107	3,16	0,436				
51 ve üzeri (4)	71	3,19	0,401				
Toplam	392	3,11	0,443				

Kişilerarası İlişkiler	21-30 (1)	41	2,86	0,399	1,603	0,188	-
	31-40 (2)	173	2,78	0,402			
	41-50 (3)	107	2,85	0,481			
	51 ve üzeri (4)	71	2,90	0,401			
	Toplam	392	2,83	0,426			
Stres Yönetimi	21-30 (1)	41	2,45	0,415	2,863	0,037*	3>1,2
	31-40 (2)	173	2,46	0,444			
	41-50 (3)	107	2,62	0,515			
	51 ve üzeri (4)	71	2,50	0,446			
	Toplam	392	2,51	0,465			

*p<0.05

Tablo 4'te çalışmamıza katılan akademik personelin yaş durumları açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklılaşma durumu verilmektedir. Tablo incelendiğinde; 41-50 yaş aralığındaki akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının 21-30 yaş aralığına göre daha yüksek düzeyde ve anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Tablo incelendiğinde; akademik personelin 41-50 yaş aralığındaki fiziksel aktivite alt boyut puan ortalamaları 21-30 yaş aralığına göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizler sonucunda, akademik personelin yaş değişkenine göre beslenme alt boyutu puan ortalamaları arasındaki anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Gerçekleştirilen analizlere göre bu farkın 31-40, 41-50, 51 ve üzeri yaş aralığındaki akademik personelin 21-30 yaş aralığındakilere göre beslenme alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek bulunmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Tablo 4 incelendiğinde; 51 ve üzeri yaş aralığında olan akademik personelin manevi gelişim alt boyut puan ortalamalarının 31-40 yaş aralığında olan akademik personelin manevi gelişim alt boyut puan ortalamalarına göre daha anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Tablo incelendiğinde; akademik personelin yaş grupları ile stres yönetimi alt boyutu puan ortalamalarının, 41-50 yaş aralığındaki akademik personelin stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları 21-30 ve 31-40 yaş aralığında olan akademik personele nazaran anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Tablo analiz edildiğinde; akademik personelin yaş gruplarına göre sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durum ile SYBDÖII. ve Alt Boyut Puanlarının Farklılaşma Durumu

Ölçek Adı	Medeni Durum	N	Ort.	SS	T	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	Evli	303	2,53	0,347	1,239	0,218
	Bekâr	89	2,59	0,423		
Sağlık Sorumluluğu	Evli	303	2,35	0,507	2,018	0,046*
	Bekâr	89	2,50	0,643		
Fiziksel Aktivite	Evli	303	1,98	0,634	2,029	0,045*
	Bekâr	89	2,17	0,785		
Beslenme	Evli	303	2,34	0,417	0,067	0,947
	Bekâr	89	2,34	0,460		
Manevi Gelişim	Evli	303	3,12	0,432	0,718	0,474
	Bekâr	89	3,08	0,481		
Kişilerarası İlişkiler	Evli	303	2,82	0,408	0,948	0,345
	Bekâr	89	2,87	0,480		
Stres Yönetimi	Evli	303	2,50	0,451	0,423	0,673
	Bekâr	89	2,53	0,513		

*p<0.05

Tablo 5’de katılımcıların medeni durum ile SYBDÖII. ve alt boyut puanlarının farklılaşma durumu verilmektedir. Tablo incelendiğinde; akademik personelin medeni durum ile sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite alt boyut puan ortalamalarının bekar akademik personel lehine anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). SYBDÖII, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel açıdan anlamsızdır ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Ders Yükü ile SYBDÖII. ve Alt Boyut Puanlarının Farklılaşma Durumu

Ölçek Adı	Ders Yükü	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	0-12 saat (1)	135	2,50	0,355	1,341	0,263	-
	13-20 saat (2)	89	2,55	0,375			
	21 ve üzeri (3)	168	2,57	0,369			
	Toplam	392	2,54	0,366			
Sağlık Sorumluluğu	0-12 saat (1)	135	2,35	0,523	1,064	0,346	-
	13-20 saat (2)	89	2,35	0,537			
	21 ve üzeri (3)	168	2,43	0,564			
	Toplam	392	2,38	0,544			
Fiziksel Aktivite	0-12 saat (1)	135	2,01	0,647	0,081	0,922	-
	13-20 saat (2)	89	2,02	0,767			
	21 ve üzeri (3)	168	2,04	0,647			
	Toplam	392	2,02	0,675			
Beslenme	0-12 saat (1)	135	2,35	0,433	0,205	0,815	-
	13-20 saat (2)	89	2,32	0,429			
	21 ve üzeri (3)	168	2,35	0,423			
	Toplam	392	2,34	0,427			
Manevi Gelişim	0-12 saat (1)	135	3,02	0,489	3,557	0,029*	2,3>1
	13-20 saat (2)	89	3,15	0,376			
	21 ve üzeri (3)	168	3,15	0,431			
	Toplam	392	3,11	0,443			
Kişilerarası İlişkiler	0-12 saat (1)	135	2,79	0,442	2,558	0,079	-
	13-20 saat (2)	89	2,78	0,443			
	21 ve üzeri (3)	168	2,89	0,398			
	Toplam	392	2,83	0,426			
Stres Yönetimi	0-12 saat (1)	135	2,43	0,491	4,298	0,014*	2>1
	13-20 saat (2)	89	2,62	0,397			
	21 ve üzeri (3)	168	2,52	0,468			
	Toplam	392	2,51	0,465			

* $p<0.05$

Tablo 6’da katılımcıların ders yükü ile SYBDÖII ve alt boyut puanlarının farklılaşma durumu verilmektedir. Tablo incelendiğinde 13-20, 21 ve üzeri ders saat yükü olan akademik personelin manevi gelişim alt boyut puan ortalamalarının 0-12 ders saat yükü olan akademikten anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). 13-20 saat ders yükü olan akademik personelin stres yönetimi alt boyut puan ortalamalarının, 0-12 saat ders yükü olan akademikle nazaran anlamlı ölçüde fazla olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). SYBDÖII sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler alt boyutları puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların Akademik Faaliyeti ile SYBDÖII. ve Alt Boyut Puanlarının Farklılaşma Durumu

Ölçek Adı	Akademik Faaliyet	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	0-5 arası (1)	293	2,52	0,349	2,945	0,054	-
	6-10 arası (2)	68	2,62	0,402			
	11 ve üzeri (3)	31	2,62	0,410			
	Toplam	392	2,54	0,366			
Sağlık Sorumluluğu	0-5 arası (1)	293	2,34	0,503	3,137	0,045*	2>1,4
	6-10 arası (2)	68	2,52	0,679			
	11 ve üzeri (3)	31	2,45	0,552			
	Toplam	392	2,38	0,544			
Fiziksel Aktivite	0-5 arası (1)	293	1,99	0,666	1,066	0,345	-
	6-10 arası (2)	68	2,10	0,687			
	11 ve üzeri (3)	31	2,12	0,727			
	Toplam	392	2,02	0,675			
Beslenme	0-5 arası (1)	293	2,31	403	2,529	0,081	-
	6-10 arası (2)	68	2,42	0,511			
	11 ve üzeri (3)	31	2,43	0,424			
	Toplam	392	2,34	0,427			
Manevi Gelişim	0-5 arası (1)	293	3,08	0,436	2,209	0,111	-
	6-10 arası (2)	68	3,20	0,440			
	11 ve üzeri (3)	31	3,13	0,500			
	Toplam	392	3,11	0,443			
Kişilerarası İlişkiler	0-5 arası (1)	293	2,82	0,423	0,783	0,458	-
	6-10 arası (2)	68	2,86	0,406			
	11 ve üzeri (3)	31	2,91	0,491			
	Toplam	392	2,83	0,426			
Stres Yönetimi	0-5 arası (1)	293	2,49	0,431	1,772	0,171	-
	6-10 arası (2)	68	2,53	0,546			
	11 ve üzeri (3)	31	2,65	0,565			
	Toplam	392	2,51	0,465			

*p<0.05

Tablo 7’de katılımcıların akademik faaliyet sayısı ile SYBDÖ.II. ve alt boyut puanlarının farklılaşma durumu verilmektedir. Tablo incelendiğinde; 6-10 arası akademik faaliyeti olan akademik personelin sağlık sorumluluğu alt boyut puan ortalamalarının, 0-5 ile 11 ve üzeri arasında akademik faaliyeti olan akademikten istatistiksel olarak yüksek olduğu bulunmuştur (p<0.05). SYBDÖII, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur (p>0.05).

TARTIŞMA

Bu çalışmaya katılan akademik personelin SYBDÖII’den aldıkları toplam puan ortalaması (132,08±20,24) olarak tespit edilmiştir. SYBDÖII’de alınabilecek puan 52 ile 208 arasında olup alınan puan arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arttığı söylenebilir. SYBDÖII’ye ait herhangi bir skalanın olmayışıyla birlikte çalışmamıza katılan akademik personelin almış oldukları puanın, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinde alınabilecek en yüksek ve en düşük puanlar dikkate alındığında, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi’nde görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi toplam puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili

benzer çalışmalara bakıldığında hemşireler, Üniversitede görev yapan idari personel ve çeşitli bölümlerden okuyan öğrenciler üzerinde SYBDÖII uygulanmıştır. Akademik personele yönelik SYBDÖII'i kullanılarak yapılan çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır.

Literatür incelendiğinde; Öner, (2021)⁹ Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi adlı çalışmasında öğretim üyelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının 140,8±18,7 puan ortalamalarına sahip olduğu sonucunu bulmuştur. Sezer (2014)¹⁰ yılında hemşirelik öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada SYBDÖ puan ortalamalarının 126,37 olduğunu belirtmiştir. Altınok, (2019)¹¹ sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir diğer çalışmada SYBDÖ puan ortalamalarının 132,44±17,29 olduğunu bildirmiştir. Gürsel, (2015)¹² yılında öğretim elemanlarına yönelik çalışmasında SYBDÖ puanı ortalaması 131,10±19,97 olduğunu göstermiştir. Aksoy, (2018)¹³ Üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir başka çalışmada SYBDÖ puan ortalamalarının 131,65 olduğunu tespit etmiştir. Sağlık çalışanlarına yönelik yapılan bir başka çalışmada SYBDÖ puan ortalamalarının 127,22±24,21 düzeyde olduğu tespit edilmiştir Topcu ve Zorlu, (2021)¹⁴ . Türkiye sınırları dışındaki sağlıklı yaşam biçimi ölçeği II. kullanılarak araştırılan çalışmalara bakıldığında; Japonya ve Meksika'da Yüksek öğrenim kurumunda öğrenim gören öğrenciler arasında yapılan çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçeği puanın orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir¹⁵. Ulla ve ark. yaptıkları çalışmada (2009)¹⁶, başka bir çalışmada Hırvatistan'da tıp fakültesinde okuyan 70 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçeğinde alınan puanların orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır, Maşinal ve ark. (2017)¹⁷. Aynı şekilde; Kahraman, (2022)¹⁸, Çalışkan ve Saykılı, (2020)¹⁹, Tatar, (2020)²⁰ yapılan bu araştırmaların sonuçları çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda akademisyenlerin SYBDÖII. toplam puan ortalamalarının orta düzeyde olması, sağlığı korumanın önemli olduğu bu dönemde yaşam kalitelerini olumsuz etkileyecek rahatsızlıklardan korunmak amacıyla vücut dirençlerini güçlü tutabilmek için sağlıklı yaşam biçimine vermiş oldukları önemin sonucu olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarına bakıldığında, sağlık sorumluluğu 21,42±4,80 puan, fiziksel aktivite 16,16±4,65 puan, beslenme 21,15±4,32 puan, manevi gelişim 27,99±4,09 puan, kişilerarası ilişkiler 25,47±4,37 puan, stres yönetimi 20,08±4,60 puan ortalamalarına sahip oldukları ölçeğin alt boyutlarından en fazla puanın 27,99±,09 puan ile manevi gelişim, en düşük puanın ise 16,16,±4,65 ile fiziksel aktivite alt boyutundan alındığı görüldü. Konuyla ilgili benzer bir çalışmada Öner, (2021)⁹ öğretim üyelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarını sırasıyla stres yönetimi 20,8±3,85 puan, sağlık sorumluluğu 21,5±4,31 puan, beslenme 21,9±3,98 puan, fiziksel aktivite 20,3±4,29 puan, kişilerarası ilişkiler 25,8±4,30 puan, manevi gelişim 27,2±4,42 puan ortalamalarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada üniversitede çalışan akademik personelin manevi gelişim 28,07±4,46 ve kişilerarası ilişkiler 27,09±3,96 alt boyutunun yüksek olduğunu tespit etmişlerdir¹². Karakoç, (2006)²¹ çalışmasında SYBDÖ alt boyutlarından en fazla puanı kişilerarası destek, manevi gelişim boyutlarından en az puanı ise fiziksel aktivite alt boyutundan aldığını tespit etmiştir. Gürsel ve ark. (2016)²¹ yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivite puanının en düşük manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutu puanının ise yüksek olduğunu bildirmiştir. Türkan ve Uçar (2014)²² , yılında yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite 16,87±4,88 stres yönetimi

ortalaması $19,80 \pm 3,73$ sağlık sorumluluğu ortalaması $23,02 \pm 4,37$ beslenme puan ortalaması $21,40 \pm 5,11$ kişiler arası ilişkiler $27,12 \pm 4,05$ manevi gelişim $27,90 \pm 4$ puanına sahip olduğunu bildirmiştir. Türkol ve Güneş, (2012)²³ yılında yaptıkları araştırmada en düşük alt boyutun fiziksel aktivite en yüksek puanın kişilerarası ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Konuyla benzer olarak yapılmış bu çalışmaların bulguları çoğunlukla bizim çalışmamızın sonuçları ile benzerlik arz etmektedir. Fiziksel aktivite insanların planlı egzersiz ve aktivite uygulama düzeyi hakkında bilgi verir. Bu araştırmaya göre akademik personelin fiziksel aktivite puan ortalaması diğer alt boyulardan daha düşük bir değerdedir. Türkiyede nüfusun büyük kısmının yeterince hareket etmediği düşünülürse SYBDÖII. ve alt boyutlarından en düşük puanın fiziksel alt boyutundan alınmasının tahmin edilen bir sonuç olduğu, çalışmamızda tespit ettiğimiz sonuçlar toplumumuzda olduğu gibi üniversitede çalışan akademik personelinde yoğun bir şekilde çalıştıkları, fiziksel aktivite yapabilmeleri için yeterince enerjileri ve vakitleri olmadıkları nedeniyle düzenli egzersiz yapma alışkanlıklarına sahip olmadıkları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan akademik personelin SYBDÖ alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu yani sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında kadınların almış oldukları puan ortalamaları erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüş, ölçeğin diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından her hangi bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kuşdemir, (2015)²⁴ Üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada kadınların sağlık sorumluluğu, beslenme davranışları, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi alt ölçek puanları erkeklerden yüksek iken fiziksel aktivite puanları erkeklerden düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır. İmer, (2013)²⁵ Çalışmasında SYBDÖ'nin sağlık sorumluluğu alt boyutunda kadın personelin daha yüksek puan aldıkları tespit etmiştir. Elik, (2020)²⁶ Hemşirelik öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada kadın öğrencilerin sağlık sorumluluğu puanlarının daha yüksek olduğu bulmuştur. Büyükcinal ve ark. (2019)²⁷'nin çalışmasında kardiyovasküler hastalık tanısı olan erkeklerin beslenme alt boyutu puan ortalamasının kadınlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kara, (2022)²⁸ Tıp Fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada kadınların sağlık sorumluluğu, beslenme ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda puanlarının, erkeklerin ise fiziksel aktivite alt boyutunda puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gürsel ve ark. (2016)¹² yapmış oldukları çalışmada sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında kadınların erkeklere göre puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Literatürdeki bu çalışmalar ile çalışmamız arasında SYBDÖ II. alt boyutlarından sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarındaki sonuçlar açısından paralellik göstermektedir. Bu araştırma ile birlikte; beslenme ve sağlık sorumluluğu ortalama puanının erkeklere göre kadınlarda yüksek bulunması, kadınların beslenme davranışlarının erkeklere göre daha özenli olduğunun, sağlık sorumluluklarını bilincine sahip olduklarının göstergesi olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada akademik personelin yaş durumları açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutlarından elde ettikleri puanların 41-50 yaş aralığındaki akademik personelin puanlarının 21-30 yaş aralığına göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde 41-50 yaş aralığındaki akademik personelin fiziksel aktivite alt boyut puan ortalamaları 21-30 yaş aralığına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik personelin yaş gruplarına göre beslenme alt boyutu puan ortalamaları 31-40, 41-50, 51 ve üzeri yaş aralığındaki akademik

personelin 21-30 yaş aralığındakilere göre beslenme alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde çalışmada 51 ve üzeri yaş aralığında olan akademik personelin manevi gelişim alt boyut puan ortalamalarının 31-40 yaş aralığında olan akademik personelin manevi gelişim alt puan ortalamalarına göre anlamlı olduğu bulunmuştur. Akademik personelin yaş grupları ile stres yönetimi alt boyutu puan ortalamalarının, 41-50 yaş aralığındaki akademik personelin stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları 21-30 ve 31-40 yaş aralığında olan akademik personele nazaran yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında çalışmada akademik personelin yaş gruplarına göre sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyut puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Uçar, (2021)²⁹ Eczacılarla yapılan bir çalışmada 42-53 yaş aralığındaki katılımcıların, sağlığı geliştirme davranışları ve beslenme alt boyut puanlarının diğer yaşlara göre daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Benzer bir şekilde Yalçinkaya ve ark. (2007)³⁰ Sağlık çalışanlarıyla yaptıkları bir çalışmada 40 yaş ve üzerinde yer alan bireylerin daha iyi beslenme davranışlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yapılan benzer çalışmaların çoğunda olduğu gibi çalışmamızda da yaşın ilerlemesi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarındaki puanların yüksek olmasının, ilerleyen yaşa bağlı bireylerin sağlıklarında bozulmalar ortaya çıkması, bireylerin yaşın ilerlemesiyle artan bilgi birikimleri nedeniyle sağlık konusunda daha fazla deneyim ve bilgi sahibi olmaları, yaş ilerledikçe sağlık sorunları yaşamamak için dengeli bir hayat tarzı benimsemeleri sonucunda sağlıklarına daha fazla dikkat etmelerinin sonucu olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, akademik personelin medeni durum ile sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite alt boyut puan ortalamalarının bekar akademik personel lehine anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. SYBDÖII, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel açıdan önemsiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bekar bireyler evli bireylerle kıyaslandığı zaman fiziksel aktiviteye daha fazla katıldıkları görülmektedir³¹. Bu araştırmada bekar akademik personelin fiziksel aktivite alt grubu puan ortalamaları evlilerle karşılaştırıldığında daha yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde; Kahraman, (2022)¹⁸ Çalışmasında bekar sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite alt grubu puan ortalamaları evlilerle karşılaştırıldığında daha yüksek çıktığını tespit etmiştir. Araştırmaya benzerlik gösteren sağlık çalışanları ile yapılan SYBDÖ-II ölçeğinin kullanıldığı araştırmalarda, bekarların fiziksel aktivite puan ortalaması evlilere nazaran yüksek çıkmıştır^{9, 32, 33}. Alanyazındaki bu çalışmalar araştırma bulgularımızdaki fiziksel aktivite alt boyutunda çıkan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Her geçen gün zorlaşan yaşam şartları ile birlikte bireylerin evlenme ile birlikte sorumlulukları arttığı bu nedenle evli bireylerin kendilerine yeteri kadar zaman ayırmadıkları bu bağlamda bekar akademik personelin evli olanlara göre sorumluluklarının nispeten az olması ile kendilerine daha çok zaman ayırma fırsatlarının bulunması, buldukları bu fırsatlarda spor yapmalarının bu duruma etki etmiş olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların ders yükü ile SYBDÖII. ve alt boyut puanlarının farklılaşma olduğu görülmüştür. 13-20, 21 ve üzeri ders saat yükü olan akademik personelin manevi gelişim alt boyut puan ortalamalarının 0-12 ders saat yükü olan akademik personelden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. 13-20 saat ders yükü olan akademik personelin stres yönetimi alt boyut puan ortalamalarının, 0-12 saat ders yükü olan akademik personele nazaran anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. SYBDÖII. sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası

ilişkiler alt boyutları puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur. Akademik personelinin ders yükü açısından, alanyazı incelendiğinde benzer çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların akademik faaliyet sayısı ile SYBDÖİİ. ve alt boyut puanlarının da 6-10 arası akademik faaliyeti olan akademik personelin sağlık sorumluluğu alt boyut puan ortalamalarının, 0-5 ile 11 ve üzeri arasında akademik faaliyeti olan akademik personelden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. SYBDÖİİ, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları arasında bir farklılık tespit edilememiştir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, çalışmamızda kullandığımız örneklem grubuna yönelik, akademik personelin SYBDÖİİ. ve alt boyut puanları ile akademik faaliyet sayısı arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle herhangi bir karşılaştırma imkanı olmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada sonuç olarak, Akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanlarının orta düzeyde olduğu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları cinsiyet alt boyutlarından, sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutunda, yaş değişkeninde toplam ve fiziksel aktivite, beslenme, mavevi gelişim, stres yönetimi alt boyutlarında, medeni durum değişkenlerine göre sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği; ders yükü ve akademik faaliyet sayısı değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçek alt boyutlarından düşük puan alınan fiziksel aktivite alanlarına öncelik verilerek bu alanlarda hizmet içi eğitimlerin yaygınlaştırılması sağlanabilir. Akademik personele uygulanacak sağlıklı geliştirme programlarında sosyo-demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, medeni durum, gibi faktörlerin göz önünde bulundurularak, akademik personele yönelik seminer, konferans gibi eğitimler verilebilir. Üniversite farklı zaman aralıklarında içi taramalar yaparak akademik personelin sağlık sorunlarını tespit edebilmeleri konusunda desteklenebilir. Üniversitede çalışan akademik personelin gerektiği kadar beslenebilmesi için akademik personellerin, diyetisyen ve üniversite yönetimi ile işbirliği yapılarak uygun yemeklerin, içeriklerin ne kadar alınması gerektiği belirlenebilir. Üniversitede çalışan akademik personelin kurum içinde egzersiz ile ilgili aktiviteleri uygulanması için gerekli fiziksel, çevresel gibi tesislerin iyileştirilmesi için planlamalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Ünal D., Şenol V., Öztürk AV., Erkorkmaz Ü. (2007). Meslek Yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 14(2), 101-109.
2. Owens L. (2006). The relationship of health locus of control, self efficacy, health literacy and health promoting behaviors in older adults. A dissertation presented for the doctor of philosophy degree The University of Memphis.
3. World health organization (WHO). (2023). Cardiovascular diseases (CVDs). https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1 [Erişim tarihi: 10. 11. 2023].

4. Özvarış ŞB, (2006). Sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme, Halk sağlığı temel bilgiler. Hacettepe Üniversitesi Yayınları. Ankara.
5. Pender NJ, (1987). Health promoting in nursing practice., 2. Basım. Norwalk, California.
6. Can M. (2021). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sigara kullanımına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi. Malatya.
7. Stanhope M., Lancaster J. (2000). Community health nursing, process and practice for promoting health. Mosby year book. USA. 578-59.
8. Bahar Z., Beşer A., Gördes N., Ersin F., Kıssal A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 12(1), 1-12.
9. Öner B. (2021). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van.
10. Sezer A., Kadioğlu, H. (2014). Yetişkin sağlık okuryazarlığı ölçeği'nin geliştirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 17 (3), 165- 170.
11. Altınok FC. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık okuryazarlık durumu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
12. Gürsel N., Özbey S., Güzel P. (2016). Öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi. *International Journal of Social Science Research*. 5(2), 10-25.
13. Aksoy M. (2018). Gebe kadınlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
14. Topcu M., Zorlu S. (2021). Sağlık çalışanlarının nargile içme profilleri, nargilenin sağlığa olan etkilerine yönelik algıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Bağımlılık Dergisi*. 22(4), 432-446.
15. Wei CN., Harada K., Ueda K., Fukumoto K., Minamoto K., Ueda A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 17, 222–227.
16. Ulla Dı´Ez SM., Pe´ Rez-Fortıs A. (2009). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health Promotion International*. 25(1), 85-93.
17. Mašina T., Madžar T., Musil V., Milošević M. (2017). Differences in health promoting lifestyle profile among croatian medical students according to gender and year of study. *Acta Clinica Croatica*. 56, 84-91.
18. Kahraman SM. (2022). Yozgat şehir hastanesinde çalışan sağlık çalışanlarının COVID-19 pandemi döneminde sağlığı geliştirme davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Esntitüsü. Yozgat.
19. Çalışkan Z., Saykılı S. (2020). İl sağlık müdürlüğü çalışanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9 (2), 1-12.
20. Tatar M. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlık okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi ve sağlık okuryazarlığını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Kırıkkale.
21. Karakoç A. (2006). Sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.

22. Türkan A., Uçar H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 1(2), 53- 67.
23. Türkol E., Güneş G. (2012). İnönü üniversitesi tıp fakültesi hastanesi'nde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 19(3), 159-166.
24. Kuşdemir CD. (2015). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
25. İmer A. (2013). Üniversitede görev yapan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisan Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gaziantep.
26. Elik B. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon ve internet bağımlılığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
27. Büyükcünal SK., Yiğit Z., İnci Y., Şakar FŞ., Ersü DÖ. (2019). Kardiyovasküler hastalık tanısı almış hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(1), 22-31.
28. Kara Esen B. (2022). Tıp fakültesi öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. İstanbul.
29. Uçar B. (2021). Eczacıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Journal of Current Nursing Research*. 1(2), 68-79.
30. Yalçinkaya M., Özer FG., Karamanoğlu AY. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6(6), 409.
31. Aktif yaşam derneği türkiye toplumun fiziksel aktivite düzeyi araştırması (2010). <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>. [Erişim tarihi: 10. 02. 2024].
32. Güner İC., Demir F. (2006). Ameliyathane hemşirelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9(3), 17-25.
33. Bostan N., Beşer A. (2017). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 14(1), 38-44.