

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRETMENLİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

EXAMINATION OF HEALTHY LIFESTYLE ATTITUDES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING DEPARTMENT
STUDENTS

Ahmet Haktan SİVRİKAYA¹ Sibel Karaca SİVRİKAYA² Özlem Şahin ALTUN³

¹Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ²Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulu, ³Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Yazışma Adresi:

Yard.Doç.Dr. Ahmet Haktan Sivrikaya
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor
Yüksekokulu 10100 Balıkesir - Türkiye

E posta: haktan35@hotmail.com

Kabul Tarihi: 15 Ağustos 2013

Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi
ISSN: 2146-9601
e-ISSN: 2147-2238

bsbd@balikesir.edu.tr
www.bau-sbdergisi.com

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencilerinin, sağlığa verdikleri önem ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEMLER: Bu araştırma, tanımlayıcı bir araştırma olup, evrenini ve örneklemini Ekim-Aralık 2005 tarihlerinde Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğretmenlik bölümü 1. 2. 3. ve 4. sınıfta öğrenim görmekte olan araştırmaya katılmaya gönüllü olan 195 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" (SYBDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 11.5 paket programında t-testi, varyans ve Tukey HSD analizleri uygulanmıştır, önem düzeyi, 05 olarak alınmıştır.

BULGULAR: Öğrencilerin beden kitle indeksi incelendiğinde; %7.7'sinin zayıf, %83.6'sının normal, %8.7'sinin şişman olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre beden kitle indeksine bakıldığında ise; kız öğrencilerin %23.7'si, erkek öğrencilerin ise %0.7'si zayıf sınıfa girmektedir. Kız öğrencilerin %76.3'ü, erkek öğrencilerin %86.8'i normal vücut ölçülerine sahiptir. Araştırmaya dahil edilen kız öğrencilerin hiç birisi şişman sınıfa girmemektedir. Erkek öğrencilerin ise %12.5'i şişman sınıfa girmektedir. Öğrencilerin SYBD ölçeği toplam puan ortalaması 126.9±20.92 olarak tespit edilmiştir.

SONUÇ: Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında gelir düzeyi, BKİ ve alkol alışkanlığının etkili olduğu söylenebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanına göre öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının müfredatlarına sağlığı koruma ve geliştirme dersinin konulması ve bu konuda öğrencilerin bilinçlendirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam biçimi, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencisi

SUMMARY

OBJECTIVE: This research was aimed to determine the attention for health and a healthy lifestyle behaviors among students in Physical Education and Sports Teaching departments.

METHODS: This research was a descriptive study. The study population and sample consisted of 195 volunteer students at 1st, 2nd, 3rd. and 4th year grades at Atatürk University School of Physical Education and Sports School Teaching programs from October to December 2005. Data was collected by using, personal questionnaire developed by the researchers and, "Healthy Lifestyle Behaviors Scale" (HLSB). Data was analyzed with t-test, analysis of variance and Tukey's HSD by using SPSS program versions 11.5

RESULTS: Investigation of the body mass index revealed that 7.7% of the students were lean, 83.6% of them were defined to be normal, % 8.7 of them were found to be fat. When body mass index was analyzed with respect to gender, 23.7% of female students and 0.7% of male students were lean. In general, 76.3% of female students and 86.8% of male students had a normal body mass index. None of the female students in the class was fat. In contrast, 12.5% of male students were considered as fat. The total HLSB was found as a mean of 126.9 ±20.92.

CONCLUSION: Level of income, BMI and alcohol habit could be said to be effective for healthy lifestyle behavior. HLSB scores indicated that the students' knowledge for the health lifestyle behavior was slightly good. Based on these results, additional course covering the protection of health and awareness of students in this matter could be recommended at the curriculum of Physical Education and Sport Schools.

Key words: tibia-plateau-fracture-osteosynthesis-osteoarthritis

GİRİŞ

Üniversite yaşamı bireylerin hayatında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır¹. Sağlıkla ilgili davranışlar genellikle ergenlik döneminde ve üniversite yıllarında şekillenmektedir. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve cinsel gelişimlerin olduğu ve yeni sorumlulukların gerçekleştiği bu dönemdeki üniversite öğrencileri, yaşam biçimleri üzerinde, ergenlere kıyasla, daha fazla otonomi ve kontrol sahibidirler. Bu geçiş dönemi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının pekiştirildiği bir dönemdir². Bu yüzden, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde ergenlik ve gençlik dönemindeki gruplar daha önceliklidir³. Akranlarına ve gelecek dönemlerde topluma rol model olmaları bakımından bu gruptaki öğrencilere şu an ve gelecekte büyük sorumluluklar düşmektedir^{2,4,5}. Yukarıda ifade edilen bilgiler doğrultusunda çalışma grubunun, sağlıklı yaşam ve sportif aktiviteyle iç içe olması ve sağlık ile ilgili konularda belli sorumluluğa sahip yaştaki insanlardan oluşması grubunun önemini ortaya koymaktadır.

Sağlık davranışı; sağlık, sağlığın korunması ve sağlığın geliştirilmesi ile ilgili davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır⁶. Sağlığın gelişimi, yalnızca hastalıkları önlemeye yönelik değil, aynı zamanda bireyin genel sağlık ve iyilik durumunu da iyileştirmeyi amaçlamaktadır⁷. Bu noktada her yaşta sağlığa yararlı olan fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı yaşam biçimini etkileyen bir faktör olarak devreye girmektedir. Egzersiz, soluk alıp verme hızını, derinliğini ve kalp atış hızını belirli bir oranda artıran, az da olsa terlemeye yol açan, kollar ve bacaklar gibi büyük kas gruplarıyla yapılan bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir^{8,9}.

Her geçen gün insan sağlığında egzersizin rolü ile ilgili yayınlar artmakta ve bazı hastalıkların önlenmesinde, kardiovasküler hastalık, osteoporozis, bazı kanserler ve bazı mental bozukluklar¹⁰ tedavisinde ve hatta yaşlılığın geciktirilmesinde egzersizin oynadığı rol daha belirgin hale gelmektedir¹¹. Yaşlanma; kas kaybı, fiziksel hareketsizlik ve güçsüzlüğün artmasıyla karakterize olmaktadır¹². Sağlıklı diyet ve egzersiz alışkanlığı, sağlıklı yaşlanmaya katkıda bulunarak egzersizin oynadığı rolün önemini ortaya koymaktadır¹⁰.

Bu araştırmayı bu grupta yapmamızın nedeni; genç nesillerin ruhen ve bedenen sağlıklı yetişmesinde büyük

emeği ve etkisi kaçınılmaz olan öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ne düzeyde olduğu kaygısından ortaya çıkmıştır.

Çalışma grubunun, beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinden oluşma nedeni, sağlıklı yaşam biçimi ile egzersiz ilişkisinin bu grupta ortak noktada buluşmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencilerinin, sağlığa verdikleri önem ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREK VE YÖNTEM

Bu araştırma, tanımlayıcı bir araştırma olup, evrenini ve örneklemini Ekim-Aralık 2005 tarihlerinde Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğretmenlik bölümü 1. 2. 3. ve 4. sınıfta öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan toplam 195 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilen ve 1997 yılında Esin tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce, her bir katılımcıdan, elde edilen verilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasına izin verdiğine ve çalışmaya gönüllü olarak katıldığına ilişkin onay alınmıştır. "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" Toplam 48 maddeden oluşan, dörtlü likert tipi bir ölçektir. Altı alt boyutu vardır. Bunlar; Kendini Gerçekleştirme (13 madde), Sağlık Sorumluluğu (10 madde), Egzersiz (5 madde), Beslenme (6 madde), Kişiler Arası Destek (7 madde) ve Stres Yönetimi (7 madde) dir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Ters madde yoktur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.91 dir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 48, en yüksek puan 192 dir. Bu çalışma da ölçeğin tamamı için en düşük puan 64, en yüksek puan 189'dur. Ölçekteki sorular; bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığını geliştiren davranışları ölçer. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir¹³. Öğrencilerin beden kitle indeksi (BKİ) şu formüle göre

hesaplanır: Ağırlık (kg)/Boy (m²). Bu formülle hesaplanan değer; 18.5'in altında ise "zayıflık", 18.6-25 arasında ise "normal olma", 25.1 ve üzerinde ise "şişmanlık" olarak kabul edilmektedir¹⁴. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 11.5 paket programında t-testi, varyans ve Tukey HSD analizleri uygulanmıştır, önem düzeyi, 05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin %69.7'si erkek, %30.3'ü kızdır, %78.5'i 21-25 yaş grubunda, %34.9'u 2.sınıfa devam etmekte, %77.9'u il merkezinde yaşamakta, %45.1'i ailesiyle birlikte yaşamakta, %84.5'i alkol kullanmamakta ve %41.0'ünün sigara içmekte olduğu belirlenmiştir. Beden kitle indeksine göre sınıflandırıldığında; %7.7'sinin zayıf, %83.6'sının normal, %8.7'sinin şişman olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre beden kitle indeksine bakıldığında ise; kız öğrencilerin %23.7'si, erkek öğrencilerin ise %0.7'si zayıf sınıfa girmektedir. Kız öğrencilerin %76.3'ü, erkek öğrencilerin %86.8'i normal vücut ölçülerine sahiptir. Araştırmaya dahil edilen kız öğrencilerin hiç birisi şişman sınıfa girmemektedir. Erkek öğrencilerin ise %12.5'i şişman sınıfa girmektedir.

Tablo 1: Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Alt Gruplarına Ait Puan Ortalamalarının Dağılımı

Alt Gruplar	X±SS
Kendini Gerçekleştirme	37.78±6.91
Sağlık Sorumluluğu	21.39±5.75
Egzersiz	12.49±3.00
Beslenme	14.79±3.09
Kişiler Arası Destek	21.21±4.03
Stres Yönetimi	18.42±3.72
SYBD Toplam	126.09±20.92

Tablo 1'de öğrencilerin SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelenmiştir. Öğrencilerin SYBD ölçeği toplam puan ortalaması 126.9±20.92 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de öğrencilerin SYBD ölçeğinden aldığı puan ortalamaları incelendiğinde sadece kendini gerçekleştirme alt boyutunda gelir düzeyi ile anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (F=3.855, p<0.05).

Tablo 3'de öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf ve cinsiyete göre SYBD ölçeğinden aldıkları puan

ortalamaları incelendiğinde öğrenim gördüğü sınıf ile SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (F=1.235, p>0.05). Yine cinsiyet ile SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (t=-.533, p>0.05). Erkeklerin puan ortalaması kızlardan yüksek bulunmuştur (126.72±21.17). Tablo 4'te öğrencilerin SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde sağlık sorumluluğu ve egzersiz alt boyutlarında alkol kullanma ile anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

TARTIŞMA

Öğrencilerin SYBDÖ genel ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasını kendini gerçekleştirme, en düşük puan ortalamasını ise egzersiz alt boyutundan aldıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda öğrencilerinin SYBDÖ puan ortalamasının birbirlerine yakın değerlerde olduğu ve alt ölçek puan ortalamalarının en yüksekten en düşüğe doğru benzer şekilde sıralandığı bulunmuştur^{1,15,16,17,18}. Bulgulara göre öğrencilerin kendini gerçekleştirme alt boyutunda yüksek puana sahip olmaları, almakta oldukları eğitim ve toplumsal konumları itibarıyla, yaşam biçimleri üzerinde ergenlere kıyasla daha fazla otonomi ve kontrol sahibi olmalarından kaynaklanabilir.

Öğrencilerin gelir durumuna göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışları karşılaştırıldığında; gelir durumu "kendini gerçekleştirme" alt boyutunda etkili bir değişken olarak belirlenmiştir. Zayıf ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada; ekonomik durumun bireyin sağlık davranışlarını etkilediğini saptamışlardır¹⁹. Özyazıcıoğlu ve arkadaşlarının çalışmalarında alt ölçeklerden beslenme ile gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuş, gelir düzeyinin düşüşüne paralel olarak beslenme puanlarının da düştüğü görülmektedir²⁰. İnsan devamlı gelişme eğilimindedir. Bu gelişimin amacı dengeli ve olgun bir benlik geliştirmedir. İnsanlar doğalarına uygun davranmaktadırlar. İhtiyaç giderilince organizma kendini gerçekleştirmiş olmaktadır. Kendini gerçekleştirme insanın kendini bilmesi, anlaması, bilgi edinmesi, evreni tanımaya çalışması, güvenliği sağlama yollarını araştırması gibi gereksinimlerdir²¹. Çalışmada gelir düzeyinin artması ile öğrencilerin kendilerini daha fazla güvende hissetmesi sonucu kendini gerçekleştirme ihtiyacının olumlu yönde etkilendiğini söyleyebiliriz.

Tablo 2: Öğrencilerin Gelir Düzeyine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Alt Gruplarına Ait Puan Ortalamalarının Dağılımı

Alt Gruplar	Gelir Durumu	n	X±SS	F	p
Kendini Gerçekleştirme	Gelir giderden az	45	35.82±7.57	3.855	p<0.05
	Gelir gidere denk	131	38.01±6.51		
	Gelir giderden fazla	19	40.84±6.95		
Sağlık Sorumluluğu	Gelir giderden az	45	20.29±5.59	1.622	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	21.53±5.71		
	Gelir giderden fazla	19	23.00±6.17		
Egzersiz	Gelir giderden az	45	12.84±3.18	.733	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	12.30±2.86		
	Gelir giderden fazla	19	12.89±3.51		
Beslenme	Gelir giderden az	45	14.51±3.30	.253	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	14.89±2.98		
	Gelir giderden fazla	19	14.79±3.44		
Kişiler Arası Destek	Gelir giderden az	45	21.11±4.64	.093	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	21.19±3.69		
	Gelir giderden fazla	19	21.58±4.87		
Stres Yönetimi	Gelir giderden az	45	18.55±4.15	.886	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	18.36±3.44		
	Gelir giderden fazla	19	19.47±4.50		
SYBDÖ Toplam	Gelir giderden az	45	122.73±22.17	1.509	p>0.05
	Gelir gidere denk	131	126.31±19.93		
	Gelir giderden fazla	19	132.58±23.91		

Tablo 3: Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre SYBD Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

Değişkenler	n	X±SS	Önem Düzeyi
Sınıflar			
1	51	129.43±20.03	F=1.235 p>0.05
2	68	127.13±21.48	
3	24	120.46±24.69	
4	52	124.08±18.94	
Cinsiyet			
Kız	59	124.98±20.49	t=-.533 p>0.05
Erkek	135	126.72±21.17	

Tablo 4: Öğrencilerin Alkol Kullanma Durumlarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Alt Gruplarına Ait Puan Ortalamalarının Dağılımı

Alt Gruplar n=195	Alkol Kullanan	Alkol Kullanmayan	t	p
	X±SS	X±SS		
Kendini Gerçekleştirme	36.17±7.66	38.00±6.74	1.345	p>0.05
Sağlık Sorumluluğu	19.57±4.92	21.61±5.69	1.845	p<0.05
Egzersiz	11.50±2.92	12.61±2.95	1.903	p<0.05
Beslenme	14.20±2.56	14.85±3.11	1.082	p>0.05
Kişiler Arası Destek	20.60±4.47	21.31±3.93	.885	p>0.05
Stres Yönetimi	17.53±3.63	18.52±3.68	1.355	p>0.05
SYBDÖ Toplam	119.57±21.34	126.91±20.23	1.812	p>0.05

Cihangiroğlu ve Deveci tarafından yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyini algılama dereceleri yükseldikçe SYBD ölçeği puanı ile alt gruplardan beslenme alışkanlığı, kendini gerçekleştirme, egzersiz alışkanlığı ve stres yönetimi puanlarının arttığı saptanmıştır²². Ünsar ve arkadaşlarının çalışmasında hemşirelerin kendini gerçekleştirme puan ortalamaları (38.9±5.8) araştırmaya yakın bir değer olarak belirlenmiştir²³. Çalışma grubunda bulunan öğrenciler hem sevdikleri mesleği yapmakta hem de isteyerek tercih ettikleri bölümde öğrenim görmektedirler. Ayrıca sporcu kimliklerinden dolayı maddi kazançlarını kendileri karşılayabilmektedirler. Bu da sonuçta kendilerine maddi ve manevi güven ve memnuniyet duygusunu beraberinde getirmektedir. Bu durumdan dolayı SYBD ölçeği alt boyutundan olan kendini gerçekleştirme puanının anlamlı olduğu söylenebilir.

Çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf ile SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Birinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının diğer sınıflara göre yüksek olduğu görülmektedir. Zaybak ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada SYBD ölçeğinden alınan en

yüksek puanın I. sınıf öğrencilerine ait olduklarını tespit etmiştir¹⁹. Araştırma bulgusu yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir. Birinci sınıflarda puan ortalamasının daha yüksek oluşu üniversitenin ilk yıllarında, sağlıklı görünme, kendine bakım, fiziki durumunu koruma gibi alanlarda daha hassas olma düşüncesinden kaynaklanabilir. Yine araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetleri ile SYBD ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Esin yaptığı çalışmada SYBD ölçeğinin erkek işçilerde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir¹³.

Öğrencilerin alkol kullanma durumlarına göre SYBD ölçeği alt boyutları puan ortalamaları ile yapılan analizde sağlık sorumluluğu alt boyutu puan ortalaması ile egzersiz alt ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Spor okulunda okuyan öğrencilerin sağlık sorumluluğu ve egzersizin önemini daha iyi kavradıklarıyla açıklanabilir.

Öğrencilerin genel olarak; SYBD puanının orta düzeyde olduğu, en çok puanı ise kendini gerçekleştirme alt boyutundan aldıkları tespit edilmiştir. Gelir düzeyi ile SYBD ölçeği arasındaki ilişkide kendini gerçekleştirme alt boyutunda puan farkı anlamlı çıkmıştır bu farkın da gelir giderden az diyen öğrencilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Alkol alma ile SYBD ölçeği arasında sağlık sorumluluğu ve egzersiz alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç olarak; sağlık davranışlarında gelir düzeyi, BKİ ve alkol almanın etkili olduğu, buna karşılık öğrenim görülen sınıfın ve cinsiyetin etkili olmadığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının müfredatlarına sağlığı koruma ve geliştirme dersinin konulması ve bu konuda öğrencilerin bilinçlendirilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. İlhan N, Batmaz M, Akhan UL. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi. 2010;3(3):34-44.
2. Can G, Özdiilli K, Erol Ö ve ark. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in İstanbul. Nurs Health Sci. 2008;10:273-280.
3. Bozhüyük A. Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. Adana. 2010.
4. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.2005;9(2):26-34.
5. Çelik GO, Malak AT, Bektaş M, ve ark. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. Anatol J Clin Investig. 2009;3(3): 164-169.
6. Ünalın D, Şenol V, Öztürk A ve ark. 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. 2007;14(2): 101-109.
7. Kafkas ME, Kafkas AŞ, Acet M. Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi.Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2012;32(2):47-56.
8. Tayar M, Korkmaz NH. Beslenme Sağlıklı Yaşam, 2. Baskı. Nobel Yayın (2007).
9. Özer K. Fiziksel Uygunluk, 1. Baskı. s.1-19, Ankara (2001).
10. Hammar M, Ostgren CJ Healthy aging and age-adjusted nutrition and physical fitness. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol.2013
11. Yalçınkaya M, Orgun F, Sezgin B. Beden eğitimi öğretmen adaylarının sağlığa verdikleri önem ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2001;17(1-3):55-65.
12. Phillips BE, Williams JP, Gustafsson T, ve ark. Molecular networks of human muscle adaptation to exercise and age. PLoS Genet.2013
13. Esin ÖN, Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hemşirelik Anabilim Dalı. Doktora Tezi. İstanbul. 1997.
14. Akçay G, Akçay MN, Bilen H, Karaca Sivrikaya S, Ed: Akçay G, Akçay MN, Bilen H, Ansiklopedik Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Sözlüğü. 1.baskı, s.60, Aktif Yayınevi, Erzurum (2006).
15. Cürcani M, Tan M, Küçüköğlü S. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2011;14(1):41-49.
16. Özbaşaran F, Çakmakçı A, Güngör N. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin sağlık davranışlarının belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2004;7(3): 43-55.
17. Gözüm S, Tezel A. Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarını etkileyen faktörlerin path analiziyle açıklanması. I. Uluslar arası-VIII. Ulusal Hemşirelik Kongresi. Kongre kitabı, 294-300, Antalya 2000.
18. Yetkin A, Uzun Ö.Eğitimi sağlıkla ilgili olan ve olmayan yüksekokul öğrencilerinin sağlık davranışlarının karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2000;3(2):1-10.
19. Zaybak A, Fadıoğlu Ç. Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 2004;20(1):77-95.
20. Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N ve ark. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2011;8(2):277-332.
21. Yeşilyaprak B. Eğitim Psikolojisi, 8. Baskı, s. 295, Pegem Akademi Ankara (2011).
22. Cihangiroğlu Z, Deveci SH. Fırat üniversitesi Elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi. 2011;16(2):78-83.
23. Ünsar S, Kostak MA, Kurt S ve ark. Hemşirelerin kendini gerçekleştirme düzeyleri ve etkileyen etmenler. Dokuz Eylül üniversitesi hemşirelik yüksekokul dergisi.2011;4(1):2-6.