

Araştırma Makalesi/Research Article

Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnançları ile Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Adolescents' Healthy Lifestyle Beliefs and Awareness of Sustainable Living

Yalçın DURAK¹, Gonca KARAYAĞIZ MUSLU²

Öz: Amaç: Araştırma, adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan tanımlayıcı, kesitsel ve korelasyonel bir çalışmadır. Gereç ve Yöntem: Araştırma Muğla İli Menteşe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Menteşe ilçesi merkezde bulunan toplam on iki kamu Ortaokulunda 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Olasılığa dayalı olmayan (yargısal) örneklem yöntemi kullanılarak evrenin tamamı alınmıştır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Adölesan Tanıtıcı Bilgi Formu, Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği ve Adölesanlar İçin Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen istatistiksel analizler SPSS23 programı ile yapılmış, Spearman Korelasyon testi ve ile çoklu doğrusal regresyon modelleri kullanılmıştır. Bulgular: Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı Ölçeği toplam puan ortalamaları 59,13±0,50, Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalıkları toplam puan ortalamaları 51,63±0,18 olarak bulunmuştur. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına sosyo ekonomik düzeyleri, sosyal ilişkileri, sağlık durumu özellikleri, sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalık ölçeği ve alt boyutlarının etkisi basit doğrusal regresyon yöntemi ile incelendiğinde; adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına ait ölçek puanındaki değişim; aile ilişkileri (p=0,000), mevcut sağlık durumları (p=0,001), sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalık ölçeğinin çevre (p=0,000) ve ekonomi (p=0,001) boyutlarından alınan puanlar ile açıklanabilmektedir. Sonuç: Adölesanlar ile çalışan hemşirelerin okul, klinik ve toplumda sağlıklı yaşam bilinci kazanmaları konusunda adölesanlarda farkındalık oluşturmaları, sağlıklı yaşam tarzı inanışlarını ve sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarını geliştirmeye yönelik etkinlik planlanmasında rol almalıdır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Sürdürülebilirlik, Yaşam tarzı, Farkındalık.

Abstract: Objective: The research is a descriptive, cross-sectional and correlational study conducted to examine the relationship between adolescents' healthy lifestyle beliefs and their awareness of sustainable living. Methods: The research was conducted in a total of twelve public secondary schools in the center of Menteşe district, affiliated to the Menteşe District Directorate of National Education in Muğla Province, in the 2022-2023 academic year, using the non-probability (judgmental) sampling method. In this study, Adolescent Descriptive Form, Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents and Awareness Scale for Sustainable Living for Adolescents were used as data collection tools. Statistical analyses obtained from the study were performed with SPSS 23 program, Spearman Correlation test and multiple linear regression models were used. Results: The mean total score of the adolescents' Healthy Lifestyle Scale was 59.13±0.50 and the mean total score of their Awareness of Sustainable Living was 51.63±0.18. When the effects of socio-economic, social relations, health status characteristics and awareness scale for sustainable living and its sub-dimensions on the healthy lifestyle beliefs of adolescents were analyzed by simple linear regression method; the change in the scale score of adolescents' healthy lifestyle beliefs was found to be related to family relations (p=0.000), current health status (p=0.001), environment (p=0.000) and economy (p=0.001) dimensions of the awareness scale for sustainable living. Conclusions: Nurses working with

*Bu çalışma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programında tamamlanmış bir tez çalışmasıdır.

¹Uzman Hemşire, Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi, ORCID: 0000-0001-8652-1234, yalcindurak44@gmail.com
Research Nurse, Muğla Education and Research Hospital

²Sorumlu Yazar: Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-7066-6826, goncamuslu@mu.edu.tr
Assoc. Prof. Dr., Muğla Sıtkı Koçman University, Fethiye Faculty of Health Sciences

adolescents should take a role in planning activities aimed at raising awareness among adolescents about gaining awareness of healthy living in school, clinic and society, and improving their healthy lifestyle beliefs and awareness of sustainable life.

Keywords: Adolescent, Sustainability, Lifestyle, Awareness.

Giriş

Sağlıklı yaşam tarzı, bireyin günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi ve sağlığını etkileyebilecek durumları kontrol edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ardıç ve Taşkın, 2018). Yaşam tarzı, bireylerin kontrolü altında olan ve bireylerin sağlık risklerini etkileyen tüm davranışlardır. Bütüncül sağlık yaklaşımına göre sağlığı korumaya (risk azaltma ve önleme) ve sağlığın teşvikine yönelik davranışlar sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçasıdır (Sungur, Kar, Kıran ve Macit, 2019). Olumsuz düşünce ve inançları olan bireylerin olumsuz davranışlara yöneleceği, sağlıksız yaşam tarzı davranışları sergileyeceği düşünülmektedir. Sağlıklı yaşama dair olumlu inançları olan bireyler ise sağlıklı yaşam tarzı davranışları sergileyecektir. Bu nedenle geleceğin toplumlarını oluşturacak olan adölesanların sağlıklı yaşam tarzı davranışı elde etmeleri ve sağlıklı yaşama dair inançlarının tespiti üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Özendi ve Büyük, 2022).

Bir araştırmada 11 yaşındaki erkeklerin %4,7'sinin ve kızların %4,4'ünün, 13 yaşındaki erkeklerin %3'ünün ve kızların %2'sinin ve 15 yaşındaki erkeklerin %1,5'inin ve kızların %0,8'inin sağlıklı yaşam tarzı skorunun yüksek olduğu bildirilmiştir (Adilson, Nuno ve Bruno, 2018). Ergenlerin yaşam tarzlarını ilgi ve bilgi eksikliği, özgüven eksikliği, modern teknolojinin etkisi gibi faktörlerin etkilediği bilinmektedir (McNamara, Quinn, Murrin ve Bel-Serrat, 2021).

Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma kavramları çevresel bozulmanın giderek arttığı dünyamızda son birkaç on yılın en çok tartışılan konuları arasında yer almaktadır (Şen, Kaya ve Alparlan, 2018). Sürdürülebilirlik konusu, enerji, ekonomi ve çevre üçgeninin tam merkezinde bulunmaktadır (Yeni, 2014). Biyolojik açıdan sürdürülebilirlik; habitatın korunması, çevresel kirlilikle mücadele, biyolojik çeşitliliğin muhafazası ve benzerine işaret ederken, sosyal açıdan sürdürülebilirlik; sosyal adaletin sağlanması, yoksullukla mücadele, adil bir gelir dağılımının sağlanması, katılımcı demokrasi ve yönetişime atıfta bulunmaktadır. İktisadi açıdan da eko-büyüme ve kalkınma, eko-etkinlik ve eko-istikrar gibi çevreye duyarlı iktisadi literatüre işaret etmektedir (Şen vd., 2018). Sürdürülebilirlik terimi yaşadığımız çevrenin sınırlı kaynakları daha verimli kullanılabilmesi ve gelecek nesillere daha iyi bir dünya bırakılabilmesinin merkezinde yer almaktadır. Toplumların sağlıklı bir yaşam sürmesinde beslenme, çevre vb. ilişkisi önemlidir. Kültürel olarak adölesanlar için kabul edilebilir, ulaşılabilir, ekonomik olarak uygun sürdürülebilir yaşam sistemleri geliştirilmeli ve

önerilmelidir (Akay ve Demir, 2020). Yapılan bir çalışmada adölesanların büyük bir bölümünün (%67,7) geri dönüşüm faaliyetlerinde bulunduğu tespit edilmiştir (Demir ve Atasoy, 2021). Bir başka çalışmada ise adölesanların sürdürülebilirlik bilincinin ergenlik döneminde geliştiği bildirilmiştir (Olsson ve Gericke, 2016). Yapılan bir çalışmada adölesanların sürdürülebilir kalkınma kavramı hakkında bilgilerinin orta düzeyde olduğu belirtilmiştir (Ramani ve Dongre, 2012). Literatüre bakıldığında ergenlerin çevresel boyuttaki sürdürülebilirliği sağlamada “maliyet” ve “kolaylık” gibi etkenleri engel olarak belirttikleri görülmektedir (Francis ve Davis, 2015).

Adölesan ve gençlik dönemlerinde meydana gelen değişiklikler, aslında sağlık davranışlarının değişimine de paralellik göstermektedir. Özellikle sigara içme, alkol kullanma ve sağlıkla ilgili diğer olumsuz davranışlar açısından risk altında olan ergenlerin, beslenme davranışlarının da istenilen biçimde olmaması benzer bir kaygıyı beraberinde getirmektedir (Karadamar, Yiğit ve Sungur, 2014). Adölesanlar sağlıklı bir yaşam tarzı belirleyebilmesi için sürdürülebilir yaşama yönelik kavramları da öğrenmelidir. Sonuç olarak literatüre bakıldığında adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma bu yönüyle çocuk sağlığı açısından da özgünlük taşımaktadır. Bu araştırmanın temel amacı adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın alt amacı ise adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarını etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdakileri sorulara yanıt aranmıştır:

1. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları nedir?
2. Adölesanların sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları ne düzeydedir?
3. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ve sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasında bir ilişki var mıdır?
4. Adölesanların bazı tanıtıcı özelliklerine göre sağlıklı yaşam tarzı puan ortalaması arasında fark var mıdır?
5. Adölesanların bazı tanıtıcı özelliklerine göre sürdürülebilir yaşama yönelik puan ortalaması arasında fark var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu kesitsel, korelasyonel ve tanımlayıcı modelde yapılmış araştırmanın evrenini; Muğla İli Menteşe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, Menteşe ilçesi merkezde bulunan toplam 12 ortaokulunda 2022-2023 Eğitim- Öğretim yılında 8. sınıfta eğitim görmekte olan 776 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada evrenin tamamına ulaşmak hedeflenmiş olup, 688 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Türkçe okuyup yazabilen, 8. sınıf öğrencisi olan, iletişim ve işitme problemi, görme engeli olmayan, çalışmaya katılmak isteyen ve velisinin onayı alınan öğrenciler araştırma kapsamına alınmıştır.

Veri Toplama Formları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Adölesan Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği” ve “Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır.

Adölesan Tanıtıcı Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup, adölesanın yaşı, cinsiyeti, kaçınıcı sınıfta olduğu, sağlık durumunu değerlendirmesi, yakın çevresi ile olan ilişki durumu, ailenin eğitim ve gelir düzeyi, aile tipini belirlemeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır (Berçin, 2010).

Adölesanlar İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği, Melnyk ve arkadaşları tarafından (2021) psikometrik özellikleri incelenmiş ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kudubeş ve Bektaş (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmenin çeşitli yönleriyle ilgili inançları vurgulamaktadır. Ölçeğin toplam 16 maddesi ve üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin sağlık inanç, fiziksel aktivite ve beslenme alt boyutu olarak üç alt boyutu bulunmaktadır. Sağlık inanç alt boyutunu 4,5,6,11,12,13 ve 16. maddeler, fiziksel aktivite alt boyutunu 2,7,9,14 ve 15. maddeler, beslenme alt boyutunu ise 1,3,8 ve 10. maddeler oluşturmaktadır. Beşli likert sistemine göre hazırlanan ölçek, “1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin tamamından en az 16 en fazla 80 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan artması, adölesanların sağlıklı yaşam inancının arttığını göstermektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,90’dur. Maddelerin faktör yükleri 0,49 ve 0,86 arasında değişmektedir (Kudubeş ve Bektaş, 2020). Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0,93 bulunmuştur.

Ortaokul Öğrencileri İçin Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeğinin (SYFFÖ), Akgül ve Aydoğdu (2020) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, “Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeği” geliştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında,

üçlü likert tipte ve 20 maddeden oluşan SYFFÖ'nin güvenilirlik ve geçerliği ortaya konulmuştur. Madde analizi, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı, doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçek 3 boyuttan oluşturulmuştur. SYFFÖ'de, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. maddelerin bulunduğu Faktör 1 "Toplum" olarak, 9, 10, 11, 12, 13, 14 ve 15. maddenin bulunduğu Faktör 2 "Çevre" olarak, 16, 17, 18, 19 ve 20. maddenin bulunduğu Faktör 3 ise "Ekonomi" olarak isimlendirilmiştir. SYFFÖ'nin 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10 ve 13. maddeleri olumsuz maddeler (ters madde) olup, analizler ve kodlamalar bu maddelerin dönüşümleri yapılarak gerçekleştirilmiştir. 20 maddelik SYFFÖ ile elde edilen ölçümlerin güvenilirliği, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa, SYFFÖ'nin toplum, çevre ve ekonomi boyutları için sırasıyla; 0,76, 0,73 ve 0,69, 20 maddelik SYFFÖ için ise 0,77 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler SYFFÖ'nin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. SYFFÖ 'in son hali 20 madde ve 3'lü likert türünde olup, ölçekle ile edilecek puanların analizlerinde ters maddelerin dönüşümleri yapıldığında, ölçekten en az 20 en fazla 60 puan elde edilebilir. Öğrencilerin sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalığının belirlenmesinde, SYFFÖ ile elde edilen puanların 40 puana yakın olması orta düzeyde, 60 puana yakın olması yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı 0,74 bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veriler etik kurul ve kurum izinleri alındıktan sonra 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde, ortaokullarda ders işleyişini bozmayacak şekilde, okul yöneticilerinin önerileri doğrultusunda, öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır. Okul yöneticilerinin uygun gördüğü derste veri toplama formları öğrencilere dağıtılmış, öğrencilere anlamadıkları sorular konusunda araştırmacıya soru sorabileceği, anket formunun nasıl doldurulması gerektiği hakkında açıklama yapılmıştır. Ölçek sorularına doğru cevap vermenin araştırma açısından önemli olduğu, ölçeği yanıtlamak için zamanlarının olduğu öğrencilere açıklanmıştır. Araştırmacı tarafından çalışmanın amacı açıklanarak, katılımın gönüllü olduğu ve gizliliğin sağlandığı belirtilmiştir. Veri toplama, kişi başı yaklaşık 10-15 dakika zaman almıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 23 programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerde ortalama ve standart sapma tüm grup ve alt gruplar için sunulmuştur. Ölçek ve alt boyut puanları için korelasyon karşılaştırması Spearman Korelasyon ile karşılaştırılmıştır. Güvenilirlik analizi için Cronbach alpha değeri kullanılmıştır. Regresyon analizi için çoklu doğrusal regresyon

modelleri kurulmuş, katsayı önem kontrolü, determinasyon katsayısı yorumları ve otokorelasyon test sonuçları sunulmuştur.

Etik Onay

Araştırmanın uygulanabilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı (28.08.2022 Tarih, Karar No: 220111-106), Araştırmanın uygulanabilmesi için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik (21.06.2022 Tarih, Başvuru No: 202206211662322844) ve Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (08.11.2022 Tarih, E-70004082-604.02-63080581 sayılı) gerekli izinler alınmıştır. Çalışma öncesi adölesanlardan bilgilendirilmiş olur, velilerinden bilgilendirilmiş gönüllü olur alınmıştır. Araştırmada kişiye zarar vermeme ve yararlılık ilkesi göz önünde bulundurulmuştur.

Bulgular

Araştırma kapsamına adölesanların bazı sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Çalışmaya katılanların %68,8'i 13 yaş grubunda, %51,5'i kız, %77,8'i il merkezinde yaşamakta, %81,5'i çekirdek aile yapısına sahip, %34,4'ünün annesi ve %42,3'ünün babası üniversite mezunudur. Katılımcıların %45,0'inin annesi ev hanımı, %35,8'inin babası memurdur.

Sağlıklı Yaşam Tarzı Ölçeği (SYTIÖ) toplam puanının 16 ile 80 arasında değiştiği ve ortalamasının $59,13 \pm 0,50$ olduğu bulunmuştur. Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeğinin (SYTIÖ) sağlık inanç alt boyutu, fiziksel aktivite alt boyutu, beslenme alt boyutu ortalamalarının ise sırasıyla $25,96 \pm 0,24$, $18,74 \pm 0,17$, $14,42 \pm 0,13$ olduğu bulunmuştur. SYFFÖ toplam puanının 36 ile 60 arasında değiştiği ve ortalamasının $51,63 \pm 0,18$ olduğu saptanmıştır. SYFF ölçeğinin toplum, çevre ve ekonomi alt boyut puan ortalamaları sırası ile $21,57 \pm 0,07$, $17,98 \pm 0,09$, $12,08 \pm 0,08$ olarak bulunmuştur.

Toplam puan ve alt boyut puanları korelasyonu incelendiğinde SYTIÖ toplam puanı ile alt boyutların korelasyonlarının ve alt boyutların kendi aralarındaki korelasyonların istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek olduğu görülmektedir. Toplam puan ve alt boyut puanları korelasyonu incelendiğinde SYFFÖ toplam puanı ile alt boyutların korelasyonlarının istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek olduğu ancak alt boyutların kendi aralarındaki korelasyonlarının bu denli güçlü olmadığı görülmektedir. Her iki ölçeğin ve alt boyutlarının aralarındaki ilişkiler incelendiğinde bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı, pozitif zayıf ($<0,25$) oldukları saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 1: Araştırmaya Alınan Adölesanların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Sosyo-demografik özellikler		n	%
Yaş	12 yaş	10	1,5
	13 yaş	473	68,8
	14 yaş	200	29,1
	15 yaş	5	0,6
Cinsiyet	Kız	354	51,5
	Erkek	334	48,5
Yaşadığı yer	İl Merkezi	535	77,8
	İlçe	100	14,5
	Köy	53	7,7
Aile Tipi	Çekirdek aile	561	81,5
	Geleneksel aile	58	8,5
	Parçalanmış aile	69	10,0
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	11	1,6
	Okur-yazar	18	2,6
	İlkokul	117	17,0
	Ortaokul	89	12,9
	Lise	216	31,5
	Üniversite ve üzeri	237	34,4
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	5	0,7
	Okur-yazar	13	1,9
	İlkokul	124	18,0
	Ortaokul	86	12,5
	Lise	169	24,6
	Üniversite ve üzeri	291	42,3
Anne Meslek Durumu	Memur	169	24,6
	İşçi	112	16,3
	Emekli	12	1,7
	Serbest Meslek	85	12,4
	Ev Hanımı	310	45,0
Baba Meslek Durumu	Memur	246	35,8
	İşçi	208	30,2
	Emekli	33	4,8
	Serbest Meslek	191	27,8
	Çalışmıyor	10	1,4
Aile Ekonomik Durumu	Çok kötü	6	0,9
	Kötü	16	2,3
	Orta	268	39,0
	İyi	331	48,1
	Çok iyi	67	9,7
Toplam		688	100,0

Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına sosyo-ekonomik, sosyal ilişkileri ve sağlık durumu özelliklerinin etkisi basit doğrusal regresyon yöntemi ile incelenmiştir (Tablo 3 -Model 1). Bu modele göre adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına ait ölçek puanındaki değişim aile ilişkileri ($p<0,000$) ve mevcut sağlık durumları ($p=0,002$) ile açıklanabilmektedir. Durbin-Watson istatistiği 1,876 olarak bulunmuştur. Bu değer 2'ye oldukça yakın olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstergesidir. Modelin R^2 değeri 0,113 dür. Bu nedenle tahmin amaçlı kullanımı uygun değildir.

Tablo 2: SYTIÖ ve SYFFÖ Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki (n=688)

		SYTIÖ	SYTIÖ Alt Boyutları			SYFFÖ	SYFFÖ Alt Boyutları		
			Sağlık İnanç	Fiziksel Aktivite	Beslenme		Toplum	Çevre	Ekonomi
SYTIÖ	r	10,000	,906**	,864**	,843**	,210**	,048	,225**	,188**
	p	,	0,000	0,000	0,000	0,000	,212	0,000	0,000
SYTIÖ Sağlık İnanç	r	,906**	10,000	,649**	,647**	,173**	,001	,206**	,166**
	p	0,000	,	0,000	0,000	0,000	,972	0,000	0,000
SYTIÖ Fiziksel Aktivite	r	,864**	,649**	10,000	,697**	,243**	,130**	,223**	,192**
	p	0,000	0,000	,	0,000	0,000	,001	0,000	0,000
SYTIÖ Beslenme	r	,843**	,647**	,697**	10,000	,146**	,035	,151**	,141**
	p	0,000	0,000	0,000	,	0,000	,363	0,000	0,000
SYFFÖ	r	,210**	,173**	,243**	,146**	10,000	,660**	,812**	,794**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	,	0,000	0,000	0,000
SYFFÖ Toplum	r	,048	,001	,130**	,035	,660**	10,000	,336**	,338**
	p	,212	,972	,001	,363	0,000	,	0,000	0,000
SYFFÖ Çevre	r	,225**	,206**	,223**	,151**	,812**	,336**	10,000	,481**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	,	0,000
SYFFÖ Ekonomi	r	,188**	,166**	,192**	,141**	,794**	,338**	,481**	10,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	,

r: Korelasyon Katsayısı, SYTIÖ: Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği, SYFFÖ: Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeği **p<0.05

Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına sosyo ekonomik düzeyleri, sosyal ilişkileri, sağlık durumu özellikleri ve SYFFÖ ve alt boyutlarının etkisi basit doğrusal regresyon yöntemi ile incelenmiştir (Tablo 4-Model 2). Bu modele göre adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına ait ölçek puanındaki değişim aile ilişkileri (p<0,000), mevcut sağlık durumları (p=0,001), SYFFÖ'nin çevre (p<0,000) ve ekonomi (p=0,001) boyutlarından alınan puanlar ile açıklanabilmektedir. Bu modelde SYFFÖ ölçeğinden alınan toplam puan alt boyut puanları ile ilişkili olduğundan ve çoklu bağlantı problem yaratacağından modele alınmamıştır. Modelin Durbin-Watson istatistiği 1,909 olarak bulunmuştur. Bu değer 2'ye oldukça yakın olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstergesidir. Modelin R2 değeri 0,182'dir. Bu nedenle tahmin amaçlı kullanımı uygun değildir.

Tablo 3: Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnançlarına Sosyo Ekonomik, Sosyal İlişkileri ve Sağlık Durumu Özelliklerinin Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Yöntemi ile İncelenmesi

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar			Standartlaştırılmış	%95 Güven Aralığı	
		Katsayı	St, Hata	p	Katsayılar	Alt sınır	Üst sınır
1	Sabit terim	67,668	13,840	0,000		40,493	94,842
	Yaşınız	,121	,973	,901	,005	-1,789	2,032
	Cinsiyet	-1,463	,972	,133	-,055	-3,373	,446
	Yaşanılan yer	,936	,808	,247	,043	-,649	2,522
	Ailenizin tipi	-,375	,778	,630	-,018	-1,902	1,152
	Anne eğitim durumu	-,752	,501	,134	-,072	-1,737	,232
	Baba eğitim durumu	,414	,513	,421	,039	-,594	1,421
	Anne mesleği	-,255	,312	,415	-,033	-,898	,359
	Baba mesleği	-,035	,421	,933	-,003	-,863	,792
	Aile ekonomik durumu	1,008	,720	,162	,055	-,406	2,422
	Aile ilişkileri	-3,008	,577	0,000	-,216	-4,141	-1,876
	Arkadaş ilişkileri	-,616	,564	,275	-,044	-1,724	,492
	Sağlık durumu	-1,953	,631	,002	-,124	-3,633	-0,713
	Tanı koyulmuş hastalık varlığı	-,779	1,453	,592	-,020	-3,633	2,075
	Sürdürülebilir çevre ile ilgili bir eğitim alma durumu	,540	1,637	,742	,012	-2,674	3,754

Tartışma

Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada adölesanların SYTIÖ toplam puan ortalamasının 59,13 olduğu görülmektedir. Aynı ölçüm aracı kullanılarak yapılan benzer bir çalışmada ise SYTIÖ ortalaması 61,79 olarak bildirilmiştir (Özendi ve Büyük, 2022). Birbirine paralellik gösteren iki çalışmada da ölçekten alınan puanın yüksek olması, adölesanların sağlıklı yaşam inancının olumlu olduğunu ve adölesanların sağlıklı yaşama yönelik bilgi ve tecrübelerine sahip olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde çalışma kapsamına alınan adölesanların SYYFÖ puan ortalamalarının da yüksek olduğu görülmektedir. Sürdürülebilirlik, bireylerin çocukluk çağından ölüme kadar olan yaşam alışkanlıklarıyla doğrudan ilgili olup, gelecek nesillerin kendi çevrelerinde sürdürülebilir bir şekilde yaşamaları için bu konuda farkındalık ve eğitim gereklidir. Sürdürülebilir kalkınmaya yönelik eğitim, geleceğe yönelik olarak gezegene zarar vermeden yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır; insanların hem yerel hem de küresel ölçekte bireysel ve kolektif kararlara katılmalarını sağlayacak bilgi, değer ve becerileri geliştirmelerine olanak tanır (Akgül ve Aydoğdu, 2020).

Sürdürülebilirlik kavramının yeni ve çok boyutlu bir kavram olmasından dolayı adölesanların sürdürülebilir yaşam kavramı hakkında eğitim almalarının adölesanlarda farkındalık yaratabileceği düşünülmektedir (Aktamış, 2011; Cifuentes-Faura, Faura-Martinez ve Lafuente-Lechuga, 2020).

Tablo 4: Adölesanların Sağlıklı Yaşam Tarzı İnançlarına Sosyo Ekonomik, Sosyal İlişkileri, Sağlık Durumu Özellikleri ve Sürdürülebilir Yaşama Yönelik Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Yöntemi ile İncelenmesi

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		p-değeri	Standartlaştırılmış Katsayılar	%95 Güven Aralığı	
	Katsayı	St, Hata			Alt Sınır	Üst Sınır
2 (Constant)	38,863	15,072	,010		9,269	68,457
Yaş	,703	,943	,456	,027	-1,149	2,555
Cinsiyet	-1,147	,937	,221	-,043	-2,988	,693
Yaşanılan yer	1,026	,781	,189	,047	-,507	2,558
Ailenizin tipi	-,364	,751	,628	-,018	-1,839	1,111
Anne eğitim durumu	-,966	,484	,046	-,092	-1,916	-,015
Baba eğitim durumu	,441	,495	,373	,041	-,531	1,414
Anne mesleği	-,215	,301	,476	-,028	-,806	,377
Baba mesleği	,142	,407	,727	,013	-,657	,940
Aile ekonomik durumu	1,012	,693	,145	,056	-,350	2,373
Aile ilişkileri	-2,760	,557	0,000	-,198	-3,853	-1,667
Arkadaş ilişkileri	-,680	,544	,211	-,049	-1,747	,387
Sağlık durumu	-1,987	,610	,001	-,126	-3,184	-,789
Tanı koyulmuş hastalık varlığı	-,372	1,402	,791	-,010	-3,126	2,381
Sürdürülebilir çevre ile ilgili bir eğitim alma durumu	,781	1,581	,622	,017	-2,323	3,884
SYFFÖ toplum	-,427	,278	,125	-,060	-,972	,118
SYFFÖ çevre	,986	,242	0,000	4,08	,512	1,461
SYFFÖ ekonomi	,918	,274	,001	3,35	,380	1,456

Adölesan dönem, sağlıklı yaşam tarzını benimsemeye, zararlı alışkanlıklardan ve her türlü bağımlılıktan uzak durarak sürdürülebilir çevre bilincinin oluşmasında insan hayatındaki önemli bir dönüm noktasıdır. Çalışmamızda kullanılan sağlıklı yaşam tarzı inancı ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalık arasında anlamlı, pozitif fakat zayıf ($<0,25$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Adölesanların sağlıklı yaşama yönelik inançları arttıkça sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarının da artması beklenmektedir. Sürdürülebilir, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam ancak sürdürülebilir doğa ve çevrenin varlığıyla oluşabilir (Akın, 2018). Günümüzde gelişmiş dünya toplulukları küresel olarak çocukların ve adölesanların sağlığına ve gelişimine odaklanmaktadır.

Bu çalışmada adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarında aile ilişkileri ve mevcut sağlık durumlarının belirleyici değişkenler olduğu ancak tahmin etmede kullanılamayacağı saptanmıştır. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarına sosyo-ekonomik, sosyal ilişkileri, sağlık durumu özellikleri ve SYFFÖ ve alt boyutlarının etkisi basit doğrusal regresyon yöntemi ile incelendiğinde birinci modele ek olarak SYFFÖ'nin çevre ve ekonomi boyutlarından alınan puanların da belirleyici olduğu görülmüştür. Ebeveynler sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme ve sağlıklı seçimler yapma konusunda adölesanlara rehberlik etmektedir (McHugh, Lloyd, Logan and Wyatt, 2022). Tıbbi sorunları olan adölesanların, sağlıklı yaşam tarzını benimseme konusunda daha yüksek düzeyde öz yeterlilik göstermiş olup genel olarak sağlıklarından daha fazla sorumluluk aldıkları bilinmektedir (Callaghan, 2006). Çalışmamızda akran ilişkilerinin belirleyici değişken olmaması şaşırtıcıdır. Adölesan dönem akran ilişkilerinin öz plana çıktığı bir evredir. Bu dönemde olumlu/olumsuz yaşam tarzı davranışlarının benimsenmesinde akranların etkisinin olduğu bilinmektedir (Hawks, Bratton, Mobley, Barnes, Weiss ve Zadinsky, 2022). Ergenlerin sağlık davranışları; okul politikaları, okul arkadaşları, ailenin ekonomik gelir düzeyi, içinde yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri, aile üyelerinin sağlık algıları ve sağlık davranışları gibi çevresel faktörlerden, ergenin cinsiyeti, kişilik tipi, benlik saygısı, benlik kavramı, stresle baş etme becerileri, sosyal becerileri gibi bireysel faktörlerden ve politik faktörlerden etkilenmektedir (Bektaş, Kudubeş, Ayar ve Bektaş, 2021). Sağlık ve çevre eğitimi, insanların bu değerlerin önemini öğrenmesi ve bu alandaki yanlışlarını düzeltmesi, doğru uygulamalarının sayısının artırılması için gereklidir.

Sonuç ve Öneriler

Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançları ile sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada adölesanların sağlıklı yaşama tarzı inançlarının ve sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarının yüksek olduğu ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inanışlarını ve geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlenmelidir. Adölesanlar ile çalışan hemşireler okul, klinik ve toplumda sağlıklı yaşam bilinci kazanmaları konusunda adölesanlarda farkındalık oluşturmalarıdır. Sağlık profesyonellerinin ve öğretmenlerin her yönüyle sağlıklı bir toplum oluşturmada önemli rol ve sorumluluklar düştüğünün farkında olmaları, sadece adölesanların değil ailelerin de sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarını yükseltmeye yönelik etkinliklerin düzenlenmeleri gereklidir. Eğitim ve öğretim müfredatlarına küçük yaşlardan itibaren sağlıklı yaşam tarzı ve sürdürülebilir yaşam kavramlarını hayata kazandıracak eğitim ve

uygulamalarının ders müfredatına eklenmesi, adölesanların sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalıklarının ve sağlıklı yaşam tarzı inanışlarının çok yüksek düzeyde olmamasının altında yatan nedenlerin nitel çalışmalar ile ortaya konması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Yazar Katkıları: Fikir: GKM, YD; Tasarım/Dizayn: GKM, YD; Denetleme: GKM; Veri toplanması ve/veya işleme: YD; Analiz ve/veya yorum: GKM, YD; Literatür Taraması: GKM, YD; Yazıyı yazan: GKM, YD; Eleştirel inceleme: GKM

Hakem Değerlendirmesi: İç/Dış bağımsız

Kaynaklar

- Adilson, M., Nuno, I. & Bruno, A. (2018). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatri*, 96(2), 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.jpdp.2018.09.001>
- Akay, G., & Demir, L.S. (2020). Toplum beslenmesinde sürdürülebilirlik ve çevre. *Selcuk Med J*, 36(3), 282-287. <https://doi.org/10.30733/std.2020.01341>
- Akgül, F.A., & Aydoğdu, M. (2020). Ortaokul öğrencileri için sürdürülebilir yaşama yönelik farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 378-393. <https://doi.org/10.24315/tred.633081>
- Akın, G. (2018). Sağlıklı ve kaliteli yaşamda sürdürülebilir dünya görüşü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 877-892. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.460068>
- Aktamış, H. (2011). Ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre enerji tasarrufu davranışı ve enerji farkındalığının belirlenmesi. *Eğitim Araştırmaları ve İncelemeleri*, 6(3), 243.
- Ardıç, C. & Taşkın, N. (2018). An evaluation of healthy lifestyle behaviors of medical school students. *Bezmialem Science*, 6(3), 191-5. <https://doi.org/10.14235/bs.2018.1856>
- Bektas, İ., Kudubeş, A. A., Ayar, D., & Bektas, M. (2021). Predicting the healthy lifestyle behaviors of Turkish adolescents based on their health literacy and self-efficacy levels. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, e20-e25. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.016>
- Berçin, T. (2010). *Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi.
- Callaghan, D. (2006). Basic conditioning factors' influences on adolescents' healthy behaviors, self-efficacy, and self-care. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 29(4), 191-204. <https://doi.org/10.1080/01460860601087156>
- Demir, Y., & Atasoy, E. (2021). Ortaokul öğrencilerinin sürdürülebilir kalkınmaya yönelik algılarının incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*; 11(3), 16888-1702. <https://doi.org/10.24315/tred.878404>
- Francis, J.E., & Davis, T. (2015). Sustainability concerns and unsustainable consumption. *International Journal of Consumer Research*, 39, 43-50. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12150>
- Hawks, M., Bratton, A., Mobley, S., Barnes, V., Weiss, S., & Zadinsky, J. (2022). Early adolescents' physical activity and nutrition beliefs and behaviours. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 17(1), 2050523. <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2050523>
- Cifuentes-Faura, J., & Faura-Martínez, U., & Lafuente-Lechuga, M. (2020). Assessment of sustainable development in secondary school economics students according to gender. *Sustainability*, 12(13), 1-16. <https://doi.org/10.3390/su12135353>
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(5), 3-16.
- Kudubeş, A.A., & Bektas, M. (2020). Psychometric properties of the turkish version of the healthy lifestyle belief scale for adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, e57-e63. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.02.006>
- McHugh, C., Lloyd, J., Logan, S., & Wyatt, K. (2022). Enablers and barriers English secondary schools face in promoting healthy diet and physical activity behaviours. *Health promotion international*, 37(2), 148. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab148>
- McNamara, R., Quinn, R., Murrin, C., Bel-Serrat, S. (2021). Teachers' perspectives on the barriers to healthy lifestyle behaviors among adolescent girls of disadvantaged backgrounds in *Ireland: A qualitative study*. *Appetite*, Dec 1:167:105585. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105585>
- Melnyk, B. M., Kelly, S., & Tan, A. (2021). Psychometric properties of the healthy lifestyle beliefs scale for adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 285-291.

- Olsson, D., & Gericke, N. (2016). The adolescent dip in students' sustainability consciousness—Implications for education for sustainable development. *The Journal of Environmental Education*, 47(1), 35-51. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1075464>.
- Özendi, Z., & Büyük, E.T. (2022). Covid-19 döneminde adölesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarının belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 701-712. <https://doi.org/10.47115/jshs.1056254>.
- Ramani, P., & Dongre, N.N. (2012). Sensitization of adolescents towards sustainable development. *Education*, 2(7), 306-310. <https://doi.org/10.5923/j.edu.20120207.13>.
- Sungur, C., Kar, A., Kıran, Ş. & Macit, M. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*; 8(15): 43–52.
- Şen, H., Kaya, A., & Alpaslan, B. (2018). Sürdürülebilirlik üzerine tarihsel ve güncel bir perspektif. *Ekonomik Yaklaşım Derneği*, 29(107), 1-47.
- Yeni, O. (2014). Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma: bir yazın taraması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*; 16(3), 181-20.