

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI VE BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

**Dr. Öğr. Üyesi Betül KAPLAN**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, betul.tatlibadem@hku.edu.tr,  
Gaziantep/Türkiye, 0000\_0002\_7361\_6872

**Doç. Dr. Neriman AYDIN**

Gaziantep Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, naydin@gantep.edu.tr,  
Gaziantep/Türkiye, 0000\_0003\_4676\_1780

### Öz

Bu araştırma, Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde 2013-2014 akademik yılında öğrenim gören öğrencilerin, sağlıklı yaşam davranışları ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipteki bu çalışmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi 2013-2014 akademik yılında öğrenim gören öğrenciler (1597) ,örneklemi ise çalışmaya katılım sağlayan 640 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Gençlikte Riskli Davranışlar Araştırması"nda kullanılan soru formu (Sosyo-Demografik (25 adet soru), Riskli sağlık davranışları (59 adet soru), Sağlık hizmeti kullanımı (6 adet soru) kullanıldı).Veriler; frekans dağılımları ve ki-kare testi kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların %52.8'i kadın ve % 47.2'si erkektir. Öğrencilerin %41.2'si üniversite eğitimi süresince ailesi ile birlikte ikamet ederken, %10.4'ü tek başına evde kalmaktaydı. Öğrencilerin %44.3'ü genel sağlık durumlarını iyi olarak değerlendirdi. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin ihtiyaçları olduğu sağlıklı yaşam davranışları konularında ders müfredatlarına sağlıklı yaşam konularında derslerin eklenmesi, kurs ve seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Riskli sağlık davranışları, Sağlıklı yaşam, Üniversite öğrencileri

## A STUDY ON THE HEALTHY LIVING BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS AND THE FACTORS AFFECTING THIS BEHAVIORS

### Abstract

The youth period, which is included in the university period, is an interim period in which the behaviors of the individual who come out of childhood are not clearly settled, giving her a character and enabling her to reach adulthood. In this transition period, the communication of the young person with the society, her psycho-social and socio-economic status, the place where she stays during education are very important for young people and play a big role in shaping their personality. This research was conducted in order to determine the healthy life behaviors of students and the factors affecting it. The study is a descriptive type of research and the universe of the study was made up of students studying at Hasan Kalyoncu University in the academic year 2013-2014 (1597) and a sample of 640 students who participated in the study. The data were collected using the questionnaire used in the "Youth Risk Behavior Survey" developed by the researchers (Socio-Demographic (25 questions), Risky health behaviors (59 questions), Health service use (6 questions) were used. The data; analyzed using frequency distributions and chi-square test. 52.8% of the students participating in the research were female and 47.2% were male. While 41.2% of the students reside with their families during their education, the rate of students staying at home alone is 10.4%. The rate of students who evaluated their general health status as good is 44.3%. As a result of our study, it can be recommended to add healthy life lessons to the curriculum and organize courses and seminars on this subject in order to increase students' awareness of healthy life and to lead a healthier life in the future.

**Keywords:** Healthy lifestyle behaviors, Healthy lifestyle, University students

## 1. GİRİŞ

Toplumun hastalıklardan korunup sağlıklı kalması ve sağlığını sürdürmesi için uyguladığı davranışların tamamı sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak tanımlanmaktadır (1). Bu doğrultuda kişilerin sağlıklı olabilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını yaşam tarzına dönüştürmeleri gerekmektedir (2). Sağlıklı yaşam davranışlarının ilk adımları ailede başlar ve daha sonra eğitim ile birlikte gençlik döneminde şekillenir. Gençler ise bu dönemde hem sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanabilir hem de riskli sağlık davranışları yönünden risk altında olabilirler (1, 3).

Riskli davranışlar bireyin sağlığı konusunda tehlike oluşturan, yaralanma, hastalık ve ölümle sonuçlanma ihtimali yüksek olan davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kişilerin riskli davranışlardan uzak durarak sağlıklı yaşam davranışlarını kazanabilmeleri için madde kullanımı, şiddet davranışları, düzensiz beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği gibi riskli davranışlardan uzak durmaları önemlidir (4, 5). Ayrıca gençlerin internet başında geçirdikleri zamanın fazlaşması hem riskli davranışlardan biri olarak görülmekte hem de aile içi sorumluluklarda aksamalara neden olmaktadır. Bununla birlikte uzun süre ekran karşısında oturma durumu birçok sağlık problemine de neden olabilmektedir (6).

Ergenlik döneminde yetişkinlik dönemine bir geçiş olan gençlik dönemi 18-25 yaş arası kapsamaktadır. Genç yetişkinlik döneminin önemli bir bölümünü temsil eden üniversite öğrencileri ailelerinden uzak olmaları farklı kültürel özelliğe sahip şehirde yaşıyor olmaları ve yeni bir eğitim ortamına uyum sağlama gibi süreçlerde yaşanan zorluklar gençlerin riskli sağlık davranışlarına yönelmelerine neden olabilmektedir (7, 8). Dolayısıyla yetişkinlerde hastalık ve ölümlere neden olabilecek riskli davranışlar, çoğunlukla gençlik döneminde başlamakta ve yetişkinlikte de devam etmektedir (7).

Halk sağlığı anlayışı bireyin, toplumun ve ailenin sağlığını koruyup geliştirmeyi benimsemektedir. Sağlıklı bir toplumun oluşmasına ve bireylerin sağlıklarını sürdürmelerine destek olunması gerekmektedir (9). Dolayısıyla gençlik döneminde alınacak önlemlerin ve bu konudaki bölgesel çalışmaların sayısının artırılması gelecekteki sağlıklı yaşam üzerinde önemli etkilerinin olacağı açıktır (4).

Bu bilgiler göstermiştir ki gelecekteki yetişkinleri temsil eden gençlerin sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmaları ve riskli sağlık davranışlarından uzak durmaları önemlidir. Bu dönemde alınacak önlemler ve eğitimin etkisi sayesinde daha sağlıklı toplumların temeli atılmış olacaktır. Ayrıca ileride ortaya çıkabilecek önemli halk sağlığı problemlerinden biri olan kronik hastalıkların sayısında da azalma gerçekleşeceği düşünülmektedir.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

### 2.1. Araştırmanın Türü:

Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam davranışları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tiptedir.

### 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi:

Araştırmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi 2013-2014 akademik yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklemini ise güç analizi yapılarak 0.5 etki büyüklüğünde ve 0.05 alfa düzeyi ile belirlenen %95 güven aralığında, N=1597, p= 0.50 ve d=0.03 ile hesaplanarak alınması gereken en küçük örneklem büyüklüğü 640 olarak üniversite öğrencisi oluşturmuştur. İstatistiksel olarak p<0.05 değeri anlamlı kabul edilmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları:

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla;

“Gençlikte Riskli Davranışlar Araştırmasında” kullanılan soru formu

- Sosyo-Demografik (25 adet soru),
- Bölüm A, riskli sağlık davranışları (59 adet soru),
- Sağlık hizmeti kullanımını (6 adet soru) kullanıldı.

### 2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (Karar no 01.10.2013/342) etik kurul izni alınarak, fakülte ve yükseköğretim yöneticilerinden gerekli izinler alınmıştır. Veri toplamaya başlamadan önce, araştırmaya alınma kriterlerini sağlayan üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı açıklanarak araştırma hakkında genel bilgiler verilmiş ve anlaşılmayan ifadeler ya da soruları olup olmadığı sorulmuştur.

### 2.5. Verilerin Değerlendirilmesi:

Araştırma verilerinin istatistiksel analizlerin değerlendirilmesinde, SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenlerin gösteriminde sayı (n) ve yüzde değeri (%), sayısal değerlerin gösteriminde ortalama  $\pm$  standart sapma değeri kullanılarak kesikli değişkenlere ait karşılaştırmalarda Pearson Chi-Square Test uygulanmıştır.

## 3. BULGULAR

Çalışma grubuna ait istatistiksel sonuçlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 52.8’i kadın, % 47.2’si erkek ve yaş ortalamaları  $20.35 \pm 2.17$  (min:17,max:38) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 93.9’u bekâr, % 1.6’sı evlidir. Öğrencilerin % 66.2’sinin doğum yeri il merkezi, eğitim sırasında aile ile birlikte ikamet edenlerin oranının ise % 41.2 olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri**

	N	%	
Cinsiyet	Kadın	338	52.8
	Erkek	302	47.2
Eğitim Görülen Birim	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	156	24.4
	Sağlık Bilimleri YO	140	21.8
	Mühendislik Fakültesi	119	18.6
	Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi	108	16.9
	Hukuk Fakültesi	69	10.8
	Eğitim Fakültesi	48	7.5
	İkamet Ettiği Yer	Aile İle Birlikte	264
Arkadaşlarla Evde	149	23.2	
Devlet Yurdunda	84	13.2	
Özel Yurt/Pansiyonda	69	10.7	
Tek Başına Evde	66	10.4	
Başka Bir Ailenin Yanında	8	1.3	

Araştırmamıza katılan gençlerin cinsiyetlerine ve sağlıklı yaşam davranışları Tablo 2’de değerlendirilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin %45.4’ünün genel sağlık durumu, %28.2’sinin fiziksel aktivite durumlarının daha iyi olduğu, kadın öğrencilerin ise; % 41.2’sinin günde iki kez ya da daha fazla meyve tüketme ve % 20.4’ünün günde iki kez ya da daha fazla sebze tüketme bakımından daha iyi oldukları saptanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sağlıklı Yaşam Davranışlarına Göre Dağılımı**

	Kadın (n=338) Sayı (%)	Erkek (n=302) Sayı (%)	Toplam (n=640)
Genel Sağlık Durumunun İyi Olması	141 (43.4)	128 (45.4)	269* (44.3)
Son 7 Gün İçinde Üç Gün ve Daha Fazla Fiziksel Aktivite	50 (15.6)	78 (28.2)	128** (21.4)
Günde İki Kez ve Daha Fazla Meyve Yeme	135 (41.2)	100 (35.1)	235*** (38.3)
Günde İki Kez ve Daha Fazla Sebze Yeme	67 (20.4)	40 (14.1)	96**** (15.9)

\* Çalışmanın (n=640) %44.3'ünü oluşturmaktadır.\*\* Çalışmanın (n=640) %21.4'ünü oluşturmaktadır.\*\*\* Çalışmanın (n=640) %38.3'ünü oluşturmaktadır.\*\*\*\*Çalışmanın (n=640) %15.9'unu oluşturmaktadır

Tablo 3'te Öğrencilerin cinsiyetlerine ve son 30 günde genel sağlık durumu algılarına göre dağılımı değerlendirilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kadın öğrencilerin % 6.2'si çok iyi ve % 1'i çok kötü şeklinde ifade ederken, erkek öğrencilerin % 10.2'si çok iyi, % 3.2'si çok kötü olduğunu ifade etmiştir. Kadın öğrencilere göre erkek öğrencilerin son 30 gündeki sağlıklarını değerlendirme durumunun daha iyi olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Son 30 Günde Genel Sağlık Durumu Algılarına Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Çok iyi n (%)	İyi n (%)	Orta n (%)	Kötü n (%)	Çok Kötü n (%)	Toplam n (%)
Kadın	20(6.2)	141(43.4)	133(40.9)	28(8.6)	3(0.9)	325(100.0)
Erkek	29(10.2)	128(45.4)	87(30.9)	29(10.3)	9(3.2)	282(100.0)
Toplam	49(8.1)	269(44.3)	220(36.2)	57(9.4)	12(2.0)	607(100.0)

$\chi^2 = 11.931$   $p=0.018$

#### 4. TARTIŞMA

Sağlıklı yaşam davranışları ve bunu etkileyen faktörlerin üniversite öğrencilerinde ne durumda olduğunu araştıran bu çalışmada elde edilen bulgular literatür bilgileri ile karşılaştırılarak tartışıldı. Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerin yaş ortalaması  $20.35 \pm 2.17$  (min:17, max:38) ve %35.2'si 18-20 yaş aralığında, %47.5'i 21-22 yaş aralığında, %17.3'ü ise 23 ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaşlarının genç olması onların riskli sağlık davranışlarına yönelimi arttırabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızda öğrencilerin %41.2'si aileleri ile birlikte ikamet ettikleri belirlenmiştir. Akın ve ark. da yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin aileleri ile birlikte kalma oranları çalışmamız ile benzer özelliktedir (10).

Araştırmamızda öğrencilerin son bir ay içerisindeki sağlıklarını ifade etme durumları değerlendirildiğinde öğrenciler sağlıklarını % 2.0'ı çok kötü ve % 8.1'i çok iyi olarak değerlendirmiştir. Çalışmamızda erkekler kızlara göre ve aile ile birlikte ya da yurttan kalan öğrenciler tek başına evde kalan öğrencilere göre sağlıklarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Yıldırım ve ark. da çalışmalarında da benzer sonuçlar bulunmuştur (11). Tek başına evde kalan öğrenciler ailelerinden ayrı kalmaları sonucunda birçok yaşam güçlükleri ile mücadele etmede zorluk yaşamaktadır. Bu durum öğrencilerin yetersiz sosyal destek ve aile desteği almasına neden olabilir. Ayrıca bu duygusal eksiklik öğrencilerde çeşitli sağlık problemleri ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin son yedi gün içinde fiziksel aktivite yapma durumları erkek öğrencilerde daha fazladır. Çalışmamıza benzer olarak Açıköz ve ark. da çalışmalarında da erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivite yapmaktadır (12). Özcan ve ark. da yapmış oldukları çalışmada da erkek öğrenciler anlamlı şekilde daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları saptanmıştır (13). Hareketli bir yaşam şekli ve düzenli fiziksel aktivite yapma durumu sağlıklı yaşamın devam ettirilmesinde ve obeziteden korunmada oldukça önemlidir (14). Bu doğrultuda bizim çalışmamızda ve benzer çalışmalarda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumlarının daha fazla olmasının nedeni egzersiz olanaklarının ve grup sporlarının daha fazla olması, üniversite ortamında erkeklerin sosyalleşmek için sporu tercih ediyor olmaları olabilir.

Çalışmamızda kadın öğrencilerin %41.2'si günde ikiden fazla meyve ve %20.4'ü günde ikiden fazla sebze yediği belirlenmiş olup bu oran erkek öğrencilere göre fazla olduğu saptanmıştır. Benzer olarak sebze ve meyve tüketim alışkanlığının Bayrak ve ark. da çalışmasında da kadın öğrencilerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (15). Sebze ve meyve tüketimindeki bu cinsiyet farkının nedeni kadın öğrencilerin fiziksel görünümüne önem verme ve daha zayıf olma isteğinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinde doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılabilmesi için fakülte ve yüksekokul müfredatlarında sağlıklı beslenme derslerinin eklenmesi kişilerin hem üniversite hayatında hem de ileriki yaşamlarında daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

Araştırmamızda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre son bir ay içerisinde sağlıklarını değerlendirme durumunun daha iyi olduğu belirlenmiş olup, tek başına yaşayan öğrenciler genel sağlık durumlarını kötü olarak ifade etmişlerdir. Sağlık algısının yüksek olması kişilerin yaşam kalitelerini de pozitif yönde etkilemektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencileri hem nüfusun büyük bir bölümünü hem de sağlıklı yaşam konusunda eğitimin birincil hedef kitlesini temsil etmektedir.

## 5. SONUÇ

Öğrencilerin riskli davranışlardan uzak durarak sağlıklı bir hayat sürmeleri ileriki yaşam dönemleri için oldukça önemlidir. Çalışmamızı etkileyen önemli bulgulardan biri de öğrencilerin eğitim sürelerinde ikamet ettikleri yer olmuştur. Aileleriyle birlikte kalan gençlerin sağlıklı bir yaşam sürdürdükleri saptanmıştır. Bu doğrultuda tek başına yaşayan öğrenciler genel sağlık durumlarını iyi olarak algılamaz iken erkekler kadınlara göre sağlık durumlarının daha iyi olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmamızın sonuçları neticesinde aşağıdaki öneriler sunulabilir;

- Öğrencileri fiziksel aktiviteye yönlendirecek faaliyetler düzenlenmeli ve öğrencilerin katılımı teşvik edilmelidir.
- Sağlıklı yaşam ve riskli sağlık davranışları konularında kohort türünde araştırmalar planlanabilir.
- Gençlik döneminde riskli davranışlara yönelimin fazla olması nedeniyle bu dönemdeki gençlere belirli aralıklarla sağlıklı yaşam hakkında eğitimler verilmelidir.

## 6. KAYNAKLAR

1. Külçü DP, ÖZ FB, Aktaş D. (2019). Sağlık alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Sağlık ve Toplum, 29(1), 72-8.

2. Karaaslan MM & Çelebioğlu A. (2018). Determination of healthy lifestyle behaviors of high school students Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*,15(2), 1355-61.
3. Şener A, Aydoğan A, Çebi M, Çınarlı T, Koç Z. (2018). Paramedik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Journal of International Social Research*, 11(56),1143-1149.
4. Özpulat F & Erdem Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Riskli Sağlık Davranışları Ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1),110-26.
5. Cihangiroğlu Z & Deveci SE. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2),78-83.
6. Çırak ZD, Yetiş G, Gürbüz P.(2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarının Aile İlişkileri Ve Sorumluluklarını Yerine Getirmelerindeki Etkisi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi. 6(2),1-8.
7. Hacıoğlu N.(2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Sergilediği Riskli Davranışlar. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(2), 73-9.
8. Özsoy H & Şentürk S.(2021). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Algısı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 9(3), 896-913.
9. Çelik GO, Malak AT, Bektaş M, Yılmaz D, Yümer AS, Öztürk Z, et al.(2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 3(3),164-169.
10. Akın A ÖŞ. Adolesanların/gençlerin cinsel ve üreme sağlığını etkileyen faktörler projesi (Özet Rapor). . Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı ve DSÖ, Ankara. (2004).
11. Yıldırım A & Ekinci M. (2005). Eğitimi Hemşirelik Olan Ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3),19-29.
12. Açıköz A, Akgün Mf, Korkut B, Çeçen E, Kocaoğlu NM, Ayfer D. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler: gözlemsel araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 32(2):99-110.
13. Özcan S & Bozhüyük A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*, 41(4), 664-74.
14. Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, Hutchesson MJ, Kennedy SG, Robards SL, et al. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1):1-10.
15. Bayrak U, Gram E, MENGEŞ E, OKUMUŞ ZG, SAYAR HC, SKRİJELJ E, et al. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3):95-104.