

## Sağlık Yönetimi Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Bir Araştırma

A Study on the Healthy Lifestyle Behaviours of Health Management Undergraduate Students

Yeter DEMİR USLU<sup>1</sup>, Erman GEDİKLİ<sup>2</sup>, Sefer AYGÜN<sup>3</sup>

### ÖZ

Çağımız sağlık öngörüsü; bireyin iyilik halini sürdürecektir, koruyacak ve geliştirecek davranışlar elde etmesini ve kendi sağlığı ile alakalı yerinde ve doğru kararlar alabilmesini sağlamak adına dayandırılmış ve bu kararlar bireylerin mutlulukları ile ilişkilidir. Araştırmada bir vakıf üniversitesinin sağlık yönetimi bölümünde eğitim gören öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının (SYBD) mutluluk düzeyleri ile ilişkisini ve etkilerini tespit etmek amaçlanmıştır. Evrenin tamamına ulaşmak hedeflendiği için örneklem seçimi yapılmamıştır. Araştırmada bağımlı değişken mutluluk düzeyi iken bağımsız değişken SYBD'dir. Değişkenler arasındaki ilişkinin analiz edilmesi için Pearson Korelasyon Analizi, etkilerin ölçülmesi için ise Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile SYBD alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(6, 296) = 52,356$ ,  $p < 0,001$  ve bağımlı değişken varyansın %50'sinin ( $R^2_{adjusted} = ,505$ ) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığı t-testi sonuçlarına göre ise; modelde stres yönetimi ( $\beta = ,484$ ,  $t(296) = 7,89$ ,  $p < ,001$ ), manevi gelişim ( $\beta = ,405$ ,  $t(296) = 7,87$ ,  $p < ,001$ ) ve sağlık sorumluluğu ( $\beta = -,152$ ,  $t(296) = -2,49$ ,  $p < ,05$ ) değişkenleri öğrencilerin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu; fiziksel aktivite ( $\beta = ,026$ ,  $t(296) = ,367$ ,  $p = ,714$ ), beslenme ( $\beta = -,014$ ,  $t(296) = -,244$ ,  $p = ,807$ ) ve kişiler arası ilişkilerin ( $\beta = -,012$ ,  $t(296) = -,195$ ,  $p = ,846$ ) ise anlamlı yordayıcılar olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak; katılımcıların stres yönetimi ve manevi gelişimi arttıkça ve sağlık sorumlulukları düştükçe mutluluk seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Sağlığı geliştirme, Sağlıklı yaşam biçimi davranışları.

### ABSTRACT

Health foresight of our age is based on ensuring that individuals acquire behaviours that will sustain, protect and develop their well-being and make the right decisions about their own health, and these decisions are related to the happiness of individuals. The purpose of study is determining the relationship and effects of Healthy Lifestyle Behaviours (HLB) with happiness levels. For this, the health management department students of a foundation university were included in the study. Sampling selection was not made, as it was aimed to reach the entire universe. The dependent variable of the research is happiness level and the independent variable is HLB. For analyzing relationship between variables used to Pearson Correlation Analysis, for measuring the predictor used to Multiple Regression Analysis. It has been determined that there are positive and significant relationships between the happiness levels of the students participating in the study and the HLBD sub-dimensions. It was found that a significant regression model,  $F(6, 296) = 52.356$ ,  $p < 0.001$ , and 50% of the dependent variable variance ( $R^2_{adjusted} = .505$ ) were explained by independent variables. According to the t-test results, the significance of the regression coefficients is; stress management in the model ( $\beta = .484$ ,  $t(296) = 7.89$ ,  $p < .001$ ), spiritual development ( $\beta = .405$ ,  $t(296) = 7.87$ ,  $p < .001$ ) and health responsibility ( $\beta = -.152$ ,  $t(296) = -2.49$ ,  $p < .05$ ) are significant predictors of students' happiness level; physical activity ( $\beta = .026$ ,  $t(296) = .367$ ,  $p = .714$ ), nutrition ( $\beta = -.014$ ,  $t(296) = -.244$ ,  $p = .807$ ) and interpersonal relationships ( $\beta = -.012$ ,  $t(296) = -.195$ ,  $p = .846$ ) show that they are not significant predictors. As a result; it was determined that as the stress management and spiritual development of the participants increased and their health responsibility decreased, their happiness level also increased.

**Keywords:** Happiness, Health promotion, Healthy lifestyle behaviour.

Çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (30/09/2019 tarihli ve 10840098-604.01.01-53517 sayılı karar) etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

<sup>1</sup> Prof. Dr., Yönetim ve Strateji, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Yönetimi, yuslu@medipol.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8529-6466

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Sağlık Yönetimi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Yönetimi, egedikli@medipol.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5508-194X

<sup>3</sup> Arş. Gör., Sağlık Yönetimi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Yönetimi, saygun@medipol.edu.tr, ORCID:0000-0002-9999-3983

## GİRİŞ

İnsan yaşamında üniversite eğitiminin aldığı döneme denk gelen (genelde) gençlik evresinde, bireysel sağlık durumu, sağlık davranışları ve mutluluk düzeyleri mesleki eğitimin ve diğer dış etmenlerin etkisiyle çeşitli değişimler gösterebilmektedir. Özellikle Türkiye’de genç nüfusun oldukça fazla olması bu konuya ağırlık vermenin gerekliliğini ve gelecek yıllara yönelik sağlık davranışları ve ilişkide olduğu varsayılan mutluluk perspektifinin önemini ortaya koymaktadır. Tümevarım mantığıyla düşünüldüğünde, bireylerin davranışları önce kendisini sonra ailesini ve nihai olarak da toplumu etkilemektedir.<sup>1</sup> Davranışın bireyden topluma etkisinde olduğu gibi bireysel mutluluk da önce aileye sonra da topluma yayılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) tanımına göre sağlık; “*sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali*” dir.<sup>2</sup> DSÖ’nün tanımında da yer aldığı gibi bireylerin fiziki, duygusal, sosyal ve manevi durumunu tüm boyutlarıyla ele alan sağlık, bu anlamda bireylerin hayatlarındaki memnuniyeti ve yaşam kalitesini de içermektedir. Bireylerin memnuniyet düzeyleri, yaşam kalitesi, manevi durumları gibi sağlıklarını etkileyen faktörler mutluluk düzeylerini de etkilemektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde sağlık kavramı ile mutluluk kavramının beraber değerlendirilmesi gerektiği gözükmektedir.

DSÖ’nün açıklamaları 2000’li yıllarda özellikle sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine odaklanarak; sağlıklı yaşam biçimi kavramının önemine değinmek adına “*Herkes İçin Sağlık*” sloganı kullanılmıştır. Bu nedenle sağlıkta kalitenin artırılması, ayrıca kötü ve verimsiz sağlık koşullarının en aza indirgenerek toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam biçimi sağlanması gerekmektedir.<sup>3</sup> İnsanların bireysel olarak sağlığını geliştirme ve sağlığını kontrol edebilme gücünü kazanması sağlığın geliştirilmesi olarak ifade edilmiştir. Bireylerin sağlık düzeyinin yükselmesi, hastalıklardan korunma ve erken

tanıda bulunma gibi faktörler açısından değerlendirildiğinde sağlığı geliştirici davranışların kullanılması temeldir.

Sağlık yönetimi eğitimi alan bireylerin öğrencilik dönemlerinden itibaren sağlıklarını geliştirmenin değerini ve önemini kavramaları ve bu davranışları ile topluma örnek olmaları beklenmektedir. Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II’nin sağlıkla ilgili bölümlerde kullanıldığı ancak sağlık yönetimi öğrencilerine yönelik çalışmaların sınırlı sayıda olması ve Mutluluk Ölçeği ile beraber değerlendirilmemesi araştırmanın problemini ve özgün değerini oluşturmaktadır. Bu sebeple araştırmada sağlık yönetimi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve mutluluk ile ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bağımlı değişkeni ise mutluluk düzeyidir.

### Kavramsal Çerçeve

Sağlık davranışı; sağlığın geliştirilmesini, sağlığın korunması ve de sağlığı kapsayan davranışların tamamı olarak tanımlanmaktadır. Sağlığın geliştirilmesi bir hastalığı veya sağlık engelini önlemekten ziyade, bireylerin sağlık ve iyilik seviyelerinin iyileştirmesini amaçlar.<sup>4</sup> Bu doğrultuda sağlıklı yaşam biçimi çerçevesinde sergilenen davranışlar sağlığın geliştirmesine de katkıda bulunmaktadır.<sup>5</sup>

Sağlığı geliştiren davranışlar, kişilerin iyilik seviyelerini daha ileriye taşıyan, kişisel gelişime katkı sağlayan davranışları içerir. SYBD, bireyin kişisel sağlığını korumak ve hastalıklardan korunmak amacıyla gerçekleştirdiği davranışlar bütünüdür.<sup>6</sup> Pender ve diğerleri (1992) bu kapsamda SYBD’yi beslenme, egzersiz yapma, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olarak altı altı boyutla değerlendirmiştir.<sup>7</sup>

Sağlığı ve sağlık davranışını etkileyen faktörlerden biri olan yaşam kalitesi; kişinin

yaşadığı ortamın kültürü, amaçları, standartları, beklentileri, ilgileri ile ilişkili olarak elde edecekleri doyumun seviyesinin algılaması olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede yaşam kalitesi bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı, inançları ve sosyal ilişkileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir.

Yaşam kalitesi ile etkileşim halinde olan mutluluk kavramı; bireylerin bekledikleri ya da beklemedikleri iyi bir şeyin gerçekleşmesi, sorunlardan kurtulması, karşılaştığı birçok olayın lehinde gerçekleşmesi, çevresinde üstün ve iyi bir konuma gelmesi, isteklerinin karşılık bulması gibi nedenlerden meydana gelen olumlu duygu olarak tanımlanmaktadır.<sup>8</sup>

Sağlıklı yaşam biçimi davranışının oluşumunda etkili olan kavramların birçoğu manevi ve psikolojik açıdan bireylerin mutluluk düzeylerini de etkilemektedir. Özellikle de yaşam kalitesi psikolojik açıdan mutluluk ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle sağlık düzeyini geliştirebilmek için bireylere yeterli düzeyde bilgi, beceri ve olumlu tutum ve davranışların yanında mutlu olabilecekleri faaliyetlerinde kazandırılması ve bunun alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir. Bu sayede bireyin sağlığa duyarlılıklarının ve attıkları önemin artması ile kendi sağlığı üzerindeki kontrolü sağlanarak yaşam kalite düzeyi artabilmekte, hastalıklara neden olabilecek davranış tarzlarındaki olumlu yönlü değişiklikler ile bireyler, sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanabilmektedir.<sup>9</sup>

## MATERYAL VE METOT

### Araştırmanın Tipi

Çalışma tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmadır.

### Araştırma Yeri ve Zamanı

Araştırma bir vakıf üniversitesinin Sağlık Yönetimi Bölümü Lisans öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket 9-12 Kasım 2020 tarihleri arasında internet araçları kullanılarak uygulanmıştır.

### Evren ve Örneklem Seçim

Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış evrenin tamamına ulaşılmak hedeflenmiştir. Ancak analize araştırmaya katılmayı kabul eden ve verilerin eksiksiz olduğu katılımcılara ait 303 anket dahil edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan anketin üç kısmı bulunmaktadır. Birinci kısımda öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirten sorular yer alırken ikinci kısımda Mutluluk Ölçeği ve üçüncü kısımda da Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBD-II) kullanılmıştır. Ankette kullanılan Mutluluk Ölçeği Demirci (2017) yılında geliştirilmiş ve geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir

(Cronbach's Alpha: 0,917).<sup>10</sup> SYBD-II ise ilk olarak 1987 yılında Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve 1996 yılında tekrardan revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Bahar ve diğerleri (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt grubunu; beslenme (BE), fiziksel aktivite (FA), manevi gelişim (MG), kişilerarası ilişkiler (Kİ), sağlık sorumluluğu (SS) ve stres yönetimi (SY) oluşturmaktadır. Ölçeğin tamamından elde edilen puan sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanını göstermektedir.<sup>11,12</sup>

### Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (30/09/2019 tarihli ve 10840098-604.01.01-53517 sayılı karar) etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

### Araştırmanın Kısıtlılıkları

Çalışmada kullanılan anket eğitim-öğretimin uzaktan yürütülmesi sebebiyle internet kaynakları üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu sebeple evrenin tamamından geri dönüş alınamamıştır. Çalışma yürütülürken örneklem grubu sadece öğrenciler ile sınırlı kalmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Ankete katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de gösterildiği gibidir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular**

Değişkenler	Sayı	%
<b>Yaş</b>		
18-20	164	54,1
21-23	132	43,6
24-26	3	1,0
27-28	4	1,3
<b>Toplam</b>	<b>303</b>	<b>100,0</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	253	83,5
Erkek	50	16,5
<b>Toplam</b>	<b>303</b>	<b>100</b>
<b>Sınıf</b>		
1.Sınıf	116	38,3
2.Sınıf	78	25,7
3.Sınıf	57	18,8
4.Sınıf	52	17,2
<b>Toplam</b>	<b>303</b>	<b>100</b>
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	43	14,2
Çalışmıyor	260	85,8
<b>Toplam</b>	<b>303</b>	<b>100,0</b>
<b>Sağlığını Algılama Düzeyi</b>		
Kötü	3	1,0
Ne iyi ne kötü	41	13,5
İyi	173	57,1
Çok iyi	86	28,4
<b>Toplam</b>	<b>303</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin %54,1’i 18-20, %43,6’sı 21-23 ve %2,3’ü 24-28 yaş aralığında; %83,5’i kadın, %16,5’i erkek; %38,3’ü 1., %25,7’si 2., %18,8’i 3. ve

%17,2’si 4. sınıf; %14,2’si çalışan, %85,8’si çalışmayan; sağlığını algılamada ise %28,4’ü çok iyi, %57,1’i iyi, %13,5’i ne iyi ne kötü ve % 1’i ise kötü olarak ifade etmiştir.

Araştırmanın kullanılan ölçeklere göre öğrencilerin cevaplarının güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeklere ait Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 1’de özetlenmiştir.

**Tablo 2. Ankette Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi**

Ölçek ve Alt Boyutları	Cronbach’s Alpha
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II</b>	<b>,917</b>
SS	,826
FA	,634
BE	,736
MG	,649
Kİ	,634
SY	,742
<b>Mutluluk Ölçeği</b>	<b>,795</b>

Tablo 1’de de görüleceği üzere; “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” ve “Mutluluk Ölçeği” nin yüksek güvenilir derecesine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile SS, FA, BE, MG, Kİ ve SY arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Araştırmanın Değişkenlerine Göre Korelasyon Analizi**

	Mutluluk	SS	FA	BE	MG	Kİ	SY
Mutluluk	1						
SS	,228*	1					
FA	,451*	,673*	1				
BE	,265*	,610*	,584*	1			
MG	,607*	,309*	,477*	,379*	1		
Kİ	,317*	,576*	,548*	,638*	,501*	1	
SY	,619*	,522*	,722*	,436*	,513*	,431*	1

\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile SS ( $r=0,228$ ,  $p<0,01$ ), FA ( $r=0,451$ ,  $p<0,01$ ), BE ( $r=0,265$ ,  $p<0,01$ ), MG ( $r=0,607$ ,  $p<0,01$ ), Kİ ( $r=0,317$ ,  $p<0,01$ ) ve SY ( $r=0,619$ ,  $p<0,01$ ) arasında anlamlı ve

pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Mutluluk ile sağlık sorumluluğu alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin sebebi olarak, kişilerin sağlık ile

İlgili süreçleri yönetmesi ve bu süreçlerde aktif olarak yer alması neticesinde kişilerin haz elde etmesi ve bu süreçte karşılaşılabilecek sorunları sağlık okuryazarlığı sayesinde minimize etmesi olarak değerlendirilebilir. Alan yazın taraması yapıldığında bu çalışmadaki bulgularla aynı doğrultuda, sağlık sorumluluğunu da içeren sorumluluk özelliği ile mutluluk arasında ilişki tespit eden çalışmaların olduğu görülmektedir.<sup>10,13-15</sup> Mutluluk ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki literatürdeki çalışmalarda da tespit edilmiştir.<sup>16-18</sup> Ayrıca bazı yabancı kaynaklı ve farklı gruplara uygulanmış çalışmalarda da katılımcıların düzenli egzersizlerinin yapılmasının sağlıklı ve mutlu hissetme durumları üzerindeki olumlu etkileri araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.<sup>19,20</sup> Mutluluk ile beslenme arasında da anlamlı ve pozitif ilişkinin varlığı beslenmenin insanlarda güzel hazlar uyandırması ve sağlıklı beslenmenin kişisel görünüm ve tatmini etkilemesiyle yorumlanabilir. Ayrıca, sporcular ve fitness merkezine gelen erkek yetişkinlere yönelik yapılan çalışmalarla da aynı doğrultuda sonuçlara ulaşılmıştır.<sup>21,22</sup>

Mutluluk ile diğer alt boyutlar olan manevi gelişim, kişisel arası ilişkiler ve stres yönetimi arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler farklı ülkelerde farklı kişilerle yapılan çalışmalarda da aynı doğrultuda sonuçlar vermiştir.<sup>22-24</sup> Ayrıca, Maslow (2001) kitabında mutluluk ile kendini gerçekleştirmenin yakından ilişkili olduğunu belirterek, kişinin yaşamaktan tat alması, neşeli, coşkulu ya da mutlu olması, huzurlu ve dingin hissetmesi ya da stres, kaygı ve sorunlarla başa çıkabilme yeteneğine güvenmesi kendini gerçekleştirmenin göstergeleri olduğunu belirtmiştir. Başka bir kitapta da herhangi bir stresli ve gergin bir süreçte hissedilen coşkunluk, gerginlik, heyecan, stres, endişe, panik ve korku duygularının o iş süreci bittikten sonra rahatlatma ve keyifli olma durumuna değinilmesi çalışmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.<sup>25,26</sup>

Çalışmada sağlıklı yaşam biçim davranışlarının mutluluk üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla da çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo.4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Araştırmaların Değişkenlerine Göre Regresyon Analizi**

Yordayıcılar	B	SH	$\beta$	t	p	Regresyon Sonucu
Sabit	-,314	,257		-1,220	,224	
SS	-,162	,065	-,152	-2,498	,013	
FA	,034	,092	,026	,367	,714	$R^2_{adjusted} = ,505$
BE	-,018	,075	-,014	-,244	,807	$F(6, 296) = 52,356$
MG	,729	,093	,405	7,879	,000	$p < ,001$
Kİ	-,016	,083	-,012	-,195	,846	
SY	,627	,079	,484	7,894	,000	

Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(6, 296) = 52,356$ ,  $p < 0,001$  ve bağımlı değişkeni varyansın %50'sinin ( $R^2_{adjusted} = ,505$ ) bağımsız değişkenler tarafından (sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi) açıklandığı bulunmuştur. Çalışma sonuçlarıyla aynı doğrultuda genç yetişkinlere yönelik yapılan bir çalışmada da mutlulukta varyansın %45,8'sini kişisel erdem ve özgünlüğün açıkladığı tespit edilmiştir.<sup>15</sup>

Standardize regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre öğrencilerin mutluluk düzeylerinin sırasıyla SY, MG, SS(-), FA, BE(-) ve Kİ(-) yordayıcı değişkenleri üzerinde önem derecesi bulunmaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığı t-testi sonuçlarına göre ise; modelde SY ( $\beta = ,484$ ,  $t(296) = 7,89$ ,  $p < ,001$ ,  $pr^2 = ,10$ ), MG ( $\beta = ,405$ ,  $t(296) = 7,87$ ,  $p < ,001$ ,  $pr^2 = ,17$ ) ve SS ( $\beta = -,152$ ,  $t(296) = -2,49$ ,  $p < ,05$ ,  $pr^2 = ,01$ ) değişkenleri öğrencilerin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu; FA ( $\beta = ,026$ ,  $t(296) = ,367$ ,  $p = ,714$ ,  $pr^2 = ,10$ ),

BE ( $\beta = -.014$ ,  $t(296) = -.244$ ,  $p = .807$ ,  $pr^2 = .10$ ) ve Kİ ( $\beta = -.012$ ,  $t(296) = -.195$ ,  $p = .846$ ,  $pr^2 = .10$ ) ise anlamlı bir etkilerinin olmadığını göstermektedir.

Literatürde yapılan çalışmalar mutluluk düzeyini stres yönetimi, manevi gelişimin bu araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda

mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir.<sup>15,27</sup> Ancak araştırma sonuçlarından farklı olarak ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada kişiler arası ilişkilerin de anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.<sup>28</sup>

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutlulukları ile SYBD arasındaki ilişki; kişilerin SYBD-II ölçeğinin alt boyutları açısından incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkileri ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi, sağlıklı yaşam biçim davranışlarının mutluluk üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla da Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre tüm değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin mutluluk düzeylerini stres yönetiminin ve manevi gelişimin pozitif yönde ve sağlık sorumluluğunun ise negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır.

İnsanların sağlık ile ilgili süreçlere doğrudan dahil olması ile sorumluluk duygularının yüksek olmasının bu sürecin yönetilemez olmasına neden olduğu düşünülmektedir. İnsanlar yapısı gereği yönetip yönlendirebildiği, doğrudan değil de ilgili alandaki uzman kişilerin rehberliğinde dahil olduğu ve başarıya ulaştığı süreçlerde mutluluk duymaktadır. Bu nedenle sağlık sorumluluğunun aşırı oluşması ve bu süreçte

yalnız kalan insanların mutluluk düzeylerinin de bundan olumsuz şekilde etkileneceği düşünülmektedir. Bu sorunun çözümü; insanlara yönelik gerekli eğitimlerin sunulması, sonucunda sağlık sorumluluğu durumunun aşırı oluşmasını engelleyecek şekilde süreci yönetmeye yönelik tavsiyelerin verilmesi ve aksiyonların öğretilmesi, gerekli zamanlarda sağlık alanında uzman kişilerce bu süreçte yer alınması gerekliliğinin bilincinin oluşturulması ile mümkün olacaktır.

Özellikle son dönemde yaşanan pandemi koşullarının öğrencilerin manevi gelişimini ve stres yönetimini negatif yönde etkilediği ifade edilebilir. Pandemi öncesinde kişilerin sosyalleşmesinin manevi gelişim ve stres yönetimi faktörlerini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Öğrencilerin pandemi koşulları dikkate alınarak maksimum düzeyde bu tür aktiviteleri gerçekleştirebileceği ortamların oluşturulması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Tuğut, N. ve Bekar, M. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Algılamaları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki". Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11 (3), 17-26.
2. WHO. (2011). "Frequently asked questions: What is the WHO definition of health?" Erişim adresi: [www.who.int/suggestions/faq/en/](http://www.who.int/suggestions/faq/en/) (Erişim Tarihi: 07 Temmuz 2021).
3. Cihangiroğlu, Z. ve Deveci, S.E. (2011). "Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler". Fırat Tıp Dergisi, 16 (2), 78-83.
4. Pasinlioğlu, T. ve Gözüm, S. (1998). "Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin sağlık davranışları". Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2 (2), 60-68.
5. Altun, İ. (2002). "Kocaeli'nde Yaşayan Halkın Sağlıkla İlgili Tutumlarına ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına İlişkin Bir Çalışma". Sağlık ve Toplum, 12 (3), 41-51.
6. Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2008). "Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları". Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3 (7), 89-105.
7. Pender, N.J, Barkauskas, V.H, Hayman, L. Rice, V.H. and Anderson, E.T. (1992). "Health Promotion and Disease Prevention: Toward Excellence in Nursing Practice and Education". Nurs Outlook, 40 (3). 106-112.
8. Akyüz, H. Yaşartür, F, Aydın, İ, Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği, 253-262. Erişim adresi: [www.intjcss.com](http://www.intjcss.com) (Erişim tarihi: 03.23. 2021).

9. Özyazıcıoğlu, N, Kılıç, M, Erdem, N, Yavuz, C. ve Afacan, S. (2011). "Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi". Uluslararası İnsan Bilim Dergisi, 8 (2), 277-332.
10. Demirci, İ. (2017). Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler Ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
11. Bahar, Z, Beşer, A, Gördes, N. ve Ersin, F. (2008). "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12, 1-12.
12. Esin, M. (1999). "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması". Hemşirelik Bülteni, 12 (45), 87-96.
13. Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
14. Reisoglu, S. ve Yazıcı, H. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü / The Role of University Students' Five Factor Personality Traits, Humor Styles, and Emotional Intelligence on Their Interpret". Journal of History Culture and Art Research, 6 (4), 888.
15. Aydın, M. (2018). "Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi". Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sos Bilim Dergisi, 6 (6), 1023-1030.
16. Kalmijn, W.M, Arends, L.R. and Veenhoven, R. (2011). "Happiness Scale Interval Study. Methodological Considerations". Social Indicators Researc, 102 (3), 497-515.
17. Piqueras, J.A, Kuhne, W, Vera-Villarroel, P, Van Straten, A. and Cuijpers P. (2011). "Happiness and Health Behaviours in Chilean College Students: A Cross-Sectional Survey". BMC Public Health, 11.
18. Rath, T, Harter, J.K. and Harter, J. (2010). "Wellbeing: The Five Essential Elements". Simon and Schuster.
19. Mochon, D, Norton, M.I. and Ariely, D. (2008). "Getting Off The Hedonic Treadmill, One Step At A Time: The Impact Of Regular Religious Practice and Exercise On Well-Being". Journal of Economic Psychology, 29 (5), 632-642.
20. Rasciute, S. and Downward, P. (2010). "Health Or Happiness? What Is The Impact of Physical Activity On The Individual?". Kyklos, 63 (2), 256-270.
21. Kırkbir, F. (2020). "Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Spor Eğitim Dergisi, 4 (2), 125-130.
22. Toplu, E. (2009). Fitness Merkezlerine Gelen Erkek Yetişkinlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
23. Lu, L. (2001). "Understanding Happiness: A Look Into The Chinese Folk Psychology". Journal Happiness Studies, 2, 407-432.
24. Lyubomirsky, S, King, L. and Diener, E. (2005). "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?" Psychological Bulletin, 131 (6), 803-855.
25. Maslow, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi. (Çev. Gündüz, O.). Kuraldışı Yayınları.
26. Baucells, M. and Sarin, R. (2012). "Engineering Happiness: A New Approach For Building A Joyful Life". University of California Press.
27. Akyol, E.Y. ve Işık, Ş. (2018). "Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları". The Journal of Happiness-Well-Being, 6 (1), 1-17.
28. Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.