İİB International Refereed Academic Social Sciences Journal

Summer April-May-June 2012 Volume:03 Issue:04 Kodu:Jel

www.iibdergisi.com

FACTORS AFFECTING THE HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE IN HEALTHY YOUTHS IN WESTERN TURKEY

The aim was to identify the factors that affecting their healthy lifestyle behaviors and quality of life of youths. This research carried out as a descriptive and crossectional in west of Turkey. The sample composed of a total of 100 healthy university students. Data collection tools were a Turkish version of the Health Life Style Behavior Scale (HLSB) II and World Health Organization Quality of Life – abbreviated version (WHOQOL- BREF). The mean, percentage distribution of the sample were calculated; one-way analysis of variance, student t test, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis were used to evaluate the veri. The results revealed that smoking and alcohol consumption rates of the youths are low, healthy lifestyle behaviors are at medium level, spiritual growth and interpersonal relations scores are high, physical activity is at the lowest level, those living in a metropolis have high healthy lifestyle behaviors and health responsibilities; and highness of income, educated parents, living with family and perception of good health increase life quality. In conclusion; youths can be supported through social support systems of universities so that they gain and maintain healthy lifestyle behaviors. This way, it might be possible to raise life quality of youths and the level at which they gain and maintain healthy lifestyle behaviors.

Keywords: healthy lifestyle behavior, university students, Quality of Life,

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ve YAŞAM KALİTESİNİ ETKİLEYEN ETMENLER

Bu araştırma, sağlıklı gençlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve yaşam kalitelerini etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırma Türkiye'nin batısındaki bir ilde tanımlayıcı ve kesitsel olarak planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma örneklemi 100 sağlıklı öğrenciden oluşmuştur. Veriler Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II (HLSB-II) ve DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL- BREF) ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, student t Test, varyans analizi (ANOVA), Mann Whitney U ve Kruskall Wallis testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre gençlerin sigara ve alkol kullanım oranları düşük olup sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları orta düzeydedir. Gençlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarından manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler puanları yüksektir ancak fiziksel aktivite puanı en düşüktür. Büyükşehirde yaşayan gençlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları ve sağlık sorumluluğu puanları yüksektir. Gençlerin yaşam kalitesini arttıran faktörlerin gelir durumunun iyi olması, anne babanın eğitimli olması, aile ile birlikte yaşama olduğu saptanmıştır. Tüm bu sonuçlara göre gençlerin sağlıklarını koruma ve geliştirme davranışlarının orta düzeyde olduğu ancak konu ile ilgili eğitimler verilmesinin etkili olacağı söylenebilir. Ders müfredatında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yer vermenin gençlerin olumlu sağlık davranışlarını geliştirilebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra üniversitelerin sosyal destek sistemleri ile de gençlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanma ve sürdürme koşullarının geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlığı geliştirme, Sağlığı koruma, Adölesan, Hemşirelik, Yaşam kalitesi, Sağlığı geliştirme davranışı