

Lisanslı Sporcu Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

¹Erdal ZORBA ²Ümit Doğan ÜSTÜN ³Halil BIŞGIN

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, erdalzorba@gmail.com

²Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

³Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Mevcut araştırma, lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenerek sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmaya tesadüfi örnekleme yöntemine göre seçilen 249 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim görmektedir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Genç ve Karaman (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Becerileri" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca sağlıklı beslenme ve sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma her iki grupta da yaşam doyumunun yordayıcısı durumunda iken, sağlığa verilen önem ve sağlık önceliği sadece lisanslı olarak spor yapan katılımcılarda yaşam doyumunu yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam tarzı, sağlık tutumu, yaşam doyumu

Investigation of the Relationship between Healthy Life Skills and Life Satisfaction in University Students and Varsity Licensed Athletes

Abstract

The present research aimed to investigate the effect of healthy life skills on life satisfaction and the correlation between the variables in university students and varsity licensed athletes. 249 university students selected according to the random sampling method participated in the study. Participants were students at Hatay Mustafa Kemal University, School of Physical Education and Sports. The "Healthy Life Skills" scale developed by Genç and Karaman (2019) was used as the data collection tool. Pearson Correlation and Simple Linear Regression analyses were used in the analysis of the data. According to analysed results, there were positive correlations between healthy life skills and life satisfaction. Besides, healthy nutrition and access to health-related resources were predictors of life satisfaction in both groups, but the importance given to health and health priority predicted life satisfaction only in varsity licensed athletes.

Key Words: Healthy lifestyle, health attitude, life satisfaction

SUMMARY

Introduction & Aim: Theoretically life satisfaction has been identified as a distinct construct of subjective wellbeing which represents a cognitive and global evaluation of the quality of one's life as a whole (Diener, 2000; Pavot & Diener, 2008). Currently, the term 'quality of life' denotes two meanings: 1) the presence of conditions deemed necessary for a good life, and 2) the practice of good living as such (Veenhoven, 1996). When we say that the quality of life of the people in a country is poor, we mean that essential conditions are lacking, such as sufficient food, housing and health care. In other words: the country is not 'liveable' for its inhabitants. However, when we say that somebody doesn't have a good life, we may mean that he/she lacks things deemed indispensable and/or that this person does not thrive. These conditions may coincide, but this is not necessarily the case. A person can be rich, powerful and popular, but still be troubled. On the other hand, someone who is poor, powerless and isolated, may nevertheless be thriving both mentally and physically. These variants are referred as respectively: 'presumed' quality of life and 'apparent' quality of life (Veenhoven, 1996). Healthy life skills can be assumed among good living practices and briefly means "individuals to have autonomy over their own health by determining the most appropriate behaviours to improve their health" (Genç & Karaman, 2019). Healthy life skills include healthy lifestyle behaviours such as taking responsibility for health, eating a balanced diet, exercising adequately and regularly, not smoking, taking necessary precautions for health, establishing positive interpersonal relationships and stress management (Kolaç et al., 2018; Gömleksiz et al., 2020). Studies show that healthy life skills such as healthy eating behaviors and physical endurance affect life satisfaction (İlhan et al., 2010; Çakar, 2012). So, in the present study the relationship between healthy life skills and life satisfaction among varsity athletes and university students were examined. **Material and Method:** The research was designed according to the quantitative relational survey model. 249 university students selected according to the random sampling method participated in the study. Participants were students at Hatay Mustafa Kemal University, School of Physical Education and Sports. The "Healthy Life Skills" scale developed by Genç and Karaman (2019) was used as a data collection tool in the research. The scale included 21 items collected under 4 factors as: "importance given to health", "healthy nutrition", access to health-related

resources”, and “health priority”. The answers given to the scale are evaluated with 5 Likert type scale. Higher points indicate higher level of healthy life skills. In the analyses of the data Pearson Correlation and Simple Linear Regression analyses were used. **Results:** According to analysed results, there were positive correlations between healthy life skills and life satisfaction. Besides, healthy nutrition and access to health-related resources were predictors of life satisfaction in both groups, but the importance given to health and health priority predicted life satisfaction only in varsity licensed athletes. Accordingly, while the importance given to health explained life satisfaction by 27%, healthy nutrition explained 31%, accessing health-related resources by 36%, and health priority by 24% in varsity licensed athletes. This situation was similar in the non-athlete participants. Healthy nutrition explained life satisfaction by 39% and accessing health-related resources by 48%. On the other hand, the importance given to health and health priority did not have a significant effect on life satisfaction. **Conclusion:** As a result, the present research showed that there were positive relationships between healthy life skills and life satisfaction in university students who do and do not do sports, and that healthy life skills had a positive effect on life satisfaction.

1. GİRİŞ

Teorik olarak yaşam doyumu öznel iyi oluşun bir parçasıdır ve bireylerin bir bütün olarak bilişsel ve evrensel iyi oluşuna odaklanır (Diener, 2000; Pavot ve Diener, 2008). Günümüzde yaşam doyumu denildiğinde ise iki güncel tanım karşımıza çıkmaktadır: 1) iyi bir yaşam için gerekli şartların varlığı ve 2) iyi yaşam pratikleri. Örnek vererek açıklamak gerekirse, gelir seviyesi düşük bir ülkede yaşayan insanların yaşam kalitesinden bahsedildiğinde ülkenin sahip olduğu sağlık hizmetleri ve alt yapı hizmetleri gibi iyi bir yaşam için gerekli unsurların eksikliğinden bahsetmemiz gerekir. Fakat bireysel açıdan bakıldığında ve birinin iyi bir yaşamı yok denildiğinde o bireyin iyi bir yaşam için olmazsa olmaz unsurların varlığı veya yokluğu önemsiz kalabilir. Çünkü bir kişi zengin, güçlü ve popüler olabilir, ancak yine de hayatında sorunlar olabilir. Öte yandan, bir başkası fakir ve fiziksel olarak güçsüz olabilir, yine de hem zihinsel hem de fiziksel olarak gelişiyor olabilir. Yani iyi yaşam pratiklerine sahip olabilir (Veenhoven, 1996).

Sağlıklı yaşam becerileri iyi yaşam pratiklerindedir ve kısaca “bireylerin sağlıklarını geliştirmeye yönelik en doğru davranışları belirleyerek kendi sağlığı üzerinde otonomi sahibi olmalarını” ifade eder (Genç ve Karaman, 2019). Sağlıklı yaşam becerileri, sınırlı olmamakla birlikte sağlıklı olan davranışların sorumluluğunu alma, dengeli beslenme, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlığı için gerekli önlemleri alma, kişiler arası olumlu ilişkiler kurma stres yönetimi, sağlığa önem verme, sağlıklıyla ilgili kaynaklara ulaşma gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kapsar (Kolaç ve ark., 2018; Gömleksiz ve ark., 2020; Genç ve Karaman, 2019; Demirtepe Saygılı ve ark., 2021).

Araştırmalar sağlıklı beslenme davranışları ve fiziksel dayanıklılık gibi sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir (İlhan ve ark., 2010; Çakar, 2012). Baksi ve ark. (2020) hemşirelik bölümü öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kavramlar arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada Doğan ve ark. (2019) böbrek nakli olan hastaların yaşam doyumu ve sağlıklı yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Fakat kavramlar arasındaki ilişkiye yönelik herhangi bir analiz gerçekleştirilmemiştir. Tayland genelinde yapılan güncel bir araştırmaya göre de sağlıklı yaşam becerileri olarak günlük ortalama 30 dakika egzersiz ve ortalama 400 gram meyve tüketimi (sağlıklı beslenme) yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Phulkerd ve ark., 2021). Benzer şekilde Kanada’ da yapılan bir araştırma da sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Shi ve ark., 2019). Her ne kadar bahsi geçen çalışmalarda sağlıklı yaşam becerileri ve

yaşam doyumu arasında ilişkiler tespit edilmiş olsa da ilgili çalışmalar denek bakımından yetişkinler ve yaşlı bireyler üzerinde odaklanmıştır. Özellikle ülkemizde üniversite çağında lisanslı sporcular özelinde yapılan araştırmalar azınlıktadır ve bu konuda yeteri kadar literatür gelişmemiştir. Dolayısıyla mevcut araştırmada

2. MATERYAL & METOT

2.1. Çalışma Deseni

Mevcut çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

2.2. Katılımcılar

Çalışmaya Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 249 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.22 (± 6.58) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 45.4%' ü "erkek", 54.6%' sı "kadın", 43.0%' ü lisanslı sporcu ve 57.0%' si herhangi bir sporcu lisansına sahip değildir. Katılımcılar basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği

Orijinal ölçek Genç ve Karaman tarafından 2019 yılında üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam becerilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve "sağlığa verilen önem", "sağlıklı beslenme", "sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma" ve "sağlık önceliği" gibi 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 5' li Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden değerlendirilmektedir ve yüksek puanlar o becerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tersine puanlanan madde bulunmamaktadır (Genç ve Karaman, 2019).

2.4. Verilerin Analizi

Veriler Windows için SPSS 23.0 paket program ile çözümlenmiştir. Verilerin analizinde öncelikle verilerin iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin tespitinde 95% güven aralığında Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelenmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. İç tutarlık katsayıları ve basıklık-çarpıklık değerleri

| Değişken | İç tutarlık katsayısı | Basıklık Değeri | Çarpıklık Değeri |
|--|-----------------------|-----------------|------------------|
| Sağlıklı Yaşam Becerileri | | | |
| <i>Sağlığa verilen önem</i> | .831 | -.113 | -.828 |
| <i>Sağlıklı beslenme</i> | .851 | -.014 | -.581 |
| <i>Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma</i> | .873 | -.516 | -.348 |
| <i>Sağlık önceliği</i> | .725 | 2.216 | -1.375 |
| Yaşam Doyumu | .868 | -.743 | -.232 |

Analiz sonuçlarına göre veri toplama araçları için hesaplanan iç tutarlık katsayıları .725 ile .868 arasında değişmektedir. Hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerlerinden ise verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Pearson Korelasyon sonuçları

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 Sağlığa verilen önem | 1 | ,664** | ,402** | ,577** | ,387** |
| 2 Sağlıklı beslenme | ,585** | 1 | ,594** | ,591** | ,383** |
| 3 Kaynaklara ulaşma | ,374** | ,655** | 1 | ,447** | ,359** |
| 4 Sağlık önceliği | ,557** | ,546** | ,339** | 1 | ,284** |
| 5 Yaşam doyumu | -0,043 | ,395** | ,386** | 0,042 | 1 |

*Lisanslı sporcu ve herhangi bir sporcu lisansına sahip olmayanlar için ayrı ayrı analiz yapılmıştır. Tablonun üst kısmındaki sonuçlar lisanslı sporcular için (N=107) alt tarafındaki sonuçlar herhangi bir sporcu lisansına sahip olmayan katılımcılar içindir (N=142). **p<0.01*

Analiz sonuçlarına göre lisanslı olarak spor yapan katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumları arasında .284 ile .387 arasında değişen pozitif ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca herhangi bir spor lisansına sahip olmayan katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumları arasında da .386 ile .395 arasında değişen pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur.

Tablo 3. Basit doğrusal regresyon sonuçları

| Herhangi bir spor lisansına sahip olmayanlar | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|-----|-------------------|---------|------|-----|-------------------|---------|------|-----|-----------------|---------|-----|-----|
| YAŞAM DOYUMU | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sağlığa verilen önem | β | t | p | Sağlıklı beslenme | β | t | p | Kaynaklara ulaşma | β | t | p | Sağlık önceliği | β | t | p |
| R2 (.002) | | | | R2 (.156) | | | | R2 (.149) | | | | R2 (.002) | | | |
| F (.255) | -.03 | - | .61 | F (25.87) | .39 | 5.08 | .00 | F (24.53) | .48 | 4.95 | .00 | F (.243) | .04 | .49 | .62 |
| P (.615) | | | | P (.000) | | | | P (.000) | | | | P (.623) | | | |

Tablo 3. Basit doğrusal regresyon sonuçları (devamı)

| Lisanslı Sporcular | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|------|-----|-------------------|---------|------|-----|-------------------|---------|------|-----|-----------------|---------|------|-----|
| YAŞAM DOYUMU | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sağlığa verilen önem | β | t | p | Sağlıklı beslenme | β | t | p | Kaynaklara ulaşma | β | t | p | Sağlık önceliği | β | t | p |
| R2 (.149) | | | | R2 (.147) | | | | R2 (.129) | | | | R2 (.081) | | | |
| F (18.44) | .27 | 4.29 | .00 | F (18.04) | .31 | 4.24 | .00 | F (15.52) | .36 | 3.94 | .00 | F (9.23) | .24 | 3.03 | .00 |
| P (.000) | | | | P (.000) | | | | P (.000) | | | | P (.003) | | | |

Basit doğrusal regresyon sonuçlarına göre herhangi bir spor lisansına sahip olmayan katılımcıların sağlıklı yaşam becerilerinin (Sağlıklı beslenme & Kaynaklara ulaşma) yaşam doyumuna anlamlı etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca lisanslı olarak spor yapan katılımcıların da sağlıklı yaşam becerilerinin (Sağlığa verilen önem, Sağlıklı beslenme, Kaynaklara ulaşma, Sağlık önceliği) yaşam doyumuna anlamlı etkisi vardır.

4. TARTIŞMA

Mevcut araştırma lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenerek sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen çalışma bulguları incelendiğinde lisanslı sporcuların sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre sağlığa verilen önem ($r = .387$), sağlıklı beslenme ($r = .383$), sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma ($r = .359$) ve sağlık önceliği ($r = .284$) ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler vardır ($p < .05$). Lisanslı olarak spor yapmayan katılımcıların ise sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumunu arasında sadece sağlıklı beslenme ($r = .395$) ve sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma ($r = .386$) alt boyutlarında pozitif anlamlı ilişkiler mevcuttur ($p < .05$). Sağlığa verilen önem ve sağlık önceliği ile yaşam doyumunu arasında ise anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir ($p > .05$) (tablo 2). Bu bulgular bize lisanslı olarak spor yapan üniversite öğrencilerinde sağlığa verilen önem ve sağlık önceliği gibi sağlıklı yaşam becerilerinin lisanslı olarak spor yapmayan üniversite öğrencilerinin aksine yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre lisanslı olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam becerileri yaşam doyumunu üzerinde anlamlı şekilde etkilidir. Buna göre sağlığa verilen önem yaşam doyumunu %27 oranında açıklarken, sağlıklı beslenme %31, sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma %36 ve sağlık önceliği %24 oranında açıklamaktadır. Bu durum lisanslı olarak spor yapmayan katılımcılarda da benzer olmakla birlikte sağlıklı beslenme yaşam doyumunu %39 ve sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma %48 oranında açıklamaktadır. Buna karşılık sağlığa verilen önem ve sağlık önceliğinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur (tablo 3). Bu bulguya göre lisanslı olarak spor yapan üniversite

öğrencilerinde sağlığa verilen önem ve sağlık önceliği yaşam doyumunun yordayıcıları durumunda iken, lisanslı olarak spor yapmayanlarda değildir. Fakat sağlıklı beslenme ve sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma her iki grupta da yaşam doyumunu yordamaktadır. Literatürde mevcut çalışma bulguları ile paralellik gösteren araştırmaların olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Arı ve ark. (2020) çalışmalarında sporcu ve sporcu olmayan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler tespit etmiş ve lisanslı sporcuların spor yapmayanlara göre sağlığa daha fazla önem verdiğini ve daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık spor yapmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerilerini ve yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Ahmadi ve ark. (2021)'nin çalışmasında ise sporcu üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Seo ve ark. (2022)'nin bulgularına göre ise yaşam becerileri, yaşam doyumu ve okula adaptasyon sporcu üniversite öğrencileri özelinde anlamlı şekilde ilişkilidir ve yaşam becerileri, okul adaptasyonunu ve yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkilemektedir. Işık ve ark. (2021)'nin çalışmasına göre ise sporcu ve sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları arasında bir farklılık yoktur, fakat yaşam doyumu ile Covid-19' a yakalanma korkusu arasında negatif bir ilişki mevcuttur. Özkan ve ark. (2021) ise çalışmalarında sağlıklı yaşam becerileri ile boş zaman tatmini ve fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak, mevcut araştırma lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiler olduğunu ve sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

6. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Mevcut araştırmada deneklerin özelliklerinden kaynaklanan çeşitli sınırlıklar mevcuttur. Öncelikle katılımcıların tamamı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir. Dolayısıyla lisanslı olarak spor yapmayan katılımcıların tamamıyla sedanter davranışlar sergiledikleri söylenemez. Bu durumun sonuçlara etkisini minimuma indirebilmek adına gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı örneklemelerin kullanılması önerilmektedir.

Açıklamalar

Çalışmaya ilişkin veri seti yazarlardan makul gerekçe ile talep edilebilir.

Yazar Katkıları

Sorumlu yazar, çalışma deseninden ve yazımından sorumludur. İkinci yazar verilerin toplanması ve analizinden sorumludur. Üçüncü yazar ise çalışma deseninden, İngilizce çeviriden ve son okumadan sorumludur.

Etik Beyan

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKLAR

- Ahmadi, M., Hasanzadeh, M., Yousefzadeh Ghara Aghaji, S., & Kaabi Amir, L. (2021). Comparison of situational coping strategies, psychological well-being and life satisfaction in athletic and normal students. *Research in Sport Management and Marketing*, 2(4), 28-41.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
- Baksi, A., Sürücü, H. A., & Çetik, S. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 229-235.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130
- Demirtepe-Saygılı, D., Eşiyok, E., & Turancı, E. (2021). Media usage, health literacy, health anxiety, and health behaviors of university students during the COVID-19 Pandemic. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 38, 19-34. <https://doi.org/10.17829/turcom.862102>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Doğan, B., & Dönmez, Y. C. (2019). Böbrek nakli olan hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumlarının belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 147-151.
- Genç, A., & Karaman, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7, 656-669. <https://doi.org/10.38079/igusabder.496557>
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., & Pirinççi, E. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Işık, U., Ustun, N. A., Tastan, P., & Ustun, U. D. (2021). Fear of Covid-19: Associations with trait anxiety and life satisfaction. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1658-1665. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561658>
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L. U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 34-44.
- Kolaç, N., Balcı, A. S., Şişman, F. N., Ataçer, B. E., & Dinçer, S. (2018). Fabrika çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ve sağlık algısı. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14(3), 267-274.
- Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(5), 257-264.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

Phulkerd, S., Thapsuwan, S., Chamrathirong, A., & Soottipong Gray, R. (2021). Influence of healthy lifestyle behaviors on life satisfaction in the aging population of Thailand: A national population-based survey. *BMC Public Health*, 21(43). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10032-9>

Seo, D., Kim, E., Huh, J. H., & Lee, J. (2022): The effects of life skills of Korean college student athletes on adaptation and satisfaction in college life. *Journal of American College Health*. 10.1080/07448481.2022.2054276

Shi, Y., Joyce, C., Wall, R., Orpana, H., & Bancej, C. (2019). A life satisfaction approach to valuing the impact of health behaviours on subjective well-being. *BMC public health*, 19(1), 1-11.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. İnde Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting B. (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (ss. 11-48). Eötvös University Press.

Makale Geliş : 09.04.2022

Makale Kabul : 12.06.2022

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>