

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzları: Bireysel Kültürel Değerlerin Rolü

Sümeyye YILDIRIM¹

Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzları: Bireysel Kültürel Değerlerin Rolü

Öz

Sağlıklı beslenme, tüketim, çevre dostu alışkanlıklar hem bireylerin yaşam tarzını artırmakta hem de doğal kaynaklarının korunmasına katkı sağlamaktadır. Bireylerin bu yaşam tarzını benimsemesinde kültürel değerler belirleyici rol oynamaktadır. Ancak kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik çalışmalar kısıtlıdır. Dolayısıyla bu çalışmada bireysel kültürel değerlerin sürdürülebilir ve sağlıklı yaşam tarzı üzerindeki rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmada Saylık'ın (2019) Türkçe'ye uyarladığı ve geçerlik güvenirlik çalışması yaptığı Hofstede'in Bireysel Kültürel Değerler Ölçeği ve Gökkaya (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan "Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır. Yüz yüze anket yöntemiyle Artvin'deki 18 yaş üzeri bireylere ulaşılmıştır. 332 katılımcıdan elde edilen veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Veriler temel istatistiksel analiz, faktör analizi, güvenirlik testi, regresyon ve korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, bireysel kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerinde pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Özellikle kolektivizm, erilik ve uzun erimlilik boyutlarının bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu çerçevede bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzını benimsemelerinde dayanışma içerisinde oldukları organizasyonların yapılması ve geleneksel aile bağlarına yönelik politik adımların atılması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam, Sürdürülebilirlik, Kültürel değer

Healthy and Sustainable Lifestyles: The Role of Individual Cultural Values

Abstract

Healthy nutrition, consumption, and environmentally friendly habits both enhance individuals' lifestyles and contribute to the protection of natural resources. Cultural values play a decisive role in individuals' adoption of this lifestyle. However, studies aimed to understand the effects of cultural values on a healthy and sustainable lifestyle are limited. Therefore, this study aimed to reveal the role of individual cultural values on a sustainable and healthy lifestyle. The study used Hofstede's Individual Cultural Values Scale, adapted into Turkish by Saylık (2019) and whose validity and reliability study was conducted, and the "Healthy and Sustainable Lifestyle Scale," adapted into Turkish by Gökkaya (2024) and whose validity and reliability study was conducted. Individuals over the age of 18 in Artvin were reached through a face-to-face survey. Data obtained from 332 participants were analyzed using the SPSS 26 package program. Data were analyzed using basic statistical analysis, factor analysis, reliability testing, regression, and correlation testing. The findings indicate that individual cultural values have a positive impact on a healthy and sustainable lifestyle ($p<0.05$). Collectivism, masculinity, and long-termism, in particular, were found to have a significant impact on individuals' healthy and sustainable lifestyles. In this context, it is important to establish organizations that support individuals in embracing a healthy and sustainable lifestyle and to take political steps to strengthen traditional family ties.

Keywords: Healthy living, Sustainability, Cultural value

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Paper Type: Research Article

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, İşletme Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, sumeyye@artvin.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6543-2467

1. Giriş

Sürdürülebilir yaşam tarzı, çevresel ve ekonomik sürdürülebilirliğe ulaşmanın kritik bir bileşenidir. Bireysel ve toplumsal refahı iyileştirirken, olumsuz çevresel etkileri azaltan günlük karar ve eylemlere kapsamlı bir yaklaşım getirmektedir (Akhtar, 2023: 50). Sürdürülebilir yaşam, temelde bireylerin ekosistem üzerindeki yıkıcı etkilerini en aza indirmeyi amaçlamaktadır (Şen, 2022: 394). Bu yönüyle sürdürülebilir yaşam tarzı, doğa ve canlı dostu olarak bilinmekte, gelecek nesillere sağlıklı bir çevre bırakmayı kendine amaç edinmektedir. Ayrıca günümüz kuşağının kaliteli yaşam sürmesini de kendine ilke edinen bir yaklaşımdır. Sürdürülebilir yaşamın içerisinde üretim, talep, tüketim, beslenme, tarım, teknoloji gibi birçok konu yer almaktadır (Tunçay ve Çobanoğlu, 2025: 69). Sürdürülebilir bir yaşam tarzı, herkesin daha sağlıklı ve daha iyi yaşaması için farklı yollar aramaktadır. Bu yaşam tarzı yiyecek tercihleri, kullanılan ulaşım türü, yaşam tercihleri, dünyayı algılayış biçimi, boş zaman etkinlikleri gibi birçok konuda hem dünya hem de çevre sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Kumari, 2022: 17). Bu yönüyle sürdürülebilir yaşam tarzı bireysel kültürel değerlerin ışığında şekillenmektedir. Daha bireysel kültürlerde bireyler kendi çıkarlarına uygun olarak sağlıklı yaşam tarzını benimserken daha toplum odaklı kültürlerde toplumsal fayda ön plana çıkmaktadır. Konuya dair Hofstede (2011) bireysel kültürel değerleri uzun vadeli yönelim, belirsizlikten kaçınma, güç mesafesi, erillik ve kolektivizm şeklinde irdelemiştir.

Hofstede'e göre güç mesafesi gücün örgütlerde kabul edilme derecesi anlamına gelmektedir. Belirsizlikten kaçınma, bir toplumun belirsizliğe karşı toleransını ifade etmektedir. Kolektivizmde birbirine sıkı bağlı olan, ilişkileri kuvvetli toplumlara vurgu yapılmaktadır. Erillik kadın ve erkek arasındaki duygusal rollerle ilgilidir. Uzun vadeli yönelim geleceğe yönelik yatırım yapmayı kapsamaktadır (Hofstede, 2011: 9). Bu bireysel kültürel değerler sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzında kültürün rolünü anlamada yol gösterici niteliktedir. Örneğin belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek bireyler riskli sağlık davranışlarından uzak durabilirken, uzun vadeli yönelimi önceleyen kişiler sürdürülebilirlik hedefine daha fazla önem gösterebilmektedir.

Sağlıklı veya hastalıklı olmak, toplumsal gerçekliğin ortaya çıkmasından ziyade insan unsurunun konumu, eylem şekli, inanca dair normları, kültür ve değerler sistemi ile ilişkilidir (Türkdoğan, 2006: 13). Sağlıklı yaşam tarzı kavramı ve buna bağlı olarak sağlıklı yaşam kültürü; kültürel normlar, hükümet politikaları ve toplumsal yapılar tarafından şekillendirildiğinden, dünya genelinde önemli farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, her toplum ya da alt grup için evrensel olarak geçerli bir sağlıklı yaşam kültürü tanımlamak doğası gereği karmaşıktır (Jayasinghe vd., 2025: 1). Her toplumun bünyesinde yer alan kültürel kalıplar, bireylerin sağlıklı olmalarında, yeni teşhis ve tedavi yöntemlerini sınamalarında etkilidir (Maden, 1990: 361). Her bir kültür, değer ve inançlar gibi öğelerle sağlık ve hastalık sistemine katkı sağlamaktadır (Can, 2019: 134). Kültür bu anlamda, bireylerin şifa arayışı, kimlerden yardım aldığı, iyileşmesi için hastaya tanınacak süreye kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Bu konuda hastalık davranışları, hastanın hızlı iyileşebilmesi için hastaya yönelik çevreden gelen yardımlar, hastaya bakım veren kişinin varlığı gibi konular da kültürün içerisinde yer almaktadır (Andrews ve Boyle, 2016). Kültür bazı yönleriyle bireylerin sağlıkları üzerinde olumlu etki yaparken bazı durumlarda birçok olumsuz durumlara sebebiyet vermektedir. Bireylerin yaşadığı çevrede sağlıklı yaşamın öncelenmemesi, sağlıklı olmalarının önünde engel teşkil edebilmektedir. Buradaki temel sorun, insan ihtiyaçlarını karşılamak için doğal kaynakların aşırı tüketilmesidir. Bu durum da aşırı sömürüyü teşvik ederek doğal çevrenin kendini yenileme kabiliyeti üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. İnsan yaşamının her aşamasında talepleri karşılama zorunluluğu, bu dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Sürdürülebilir bir yaşam sürmek için hem insan ihtiyaçlarını karşılamayı hem de çevreyi iyileştirmeyi önceliklendiren bir yaşam tarzı seçilmelidir (Kumar, 2022: 8). Bir bireyin değerleri, inançları ve algıları önemli olsa da yönelimlerinin ve sosyal etkilerinin kümülatif etkisi sürdürülebilir bir yaşam tarzında hayati önem taşımaktadır. Bireyler, akranlarının, arkadaşlarının ve aile üyelerinin değerleriyle uyumlu olduğunda yeşil tüketime daha

yatkındır (Kennedy vd., 2024: 15). Artvin ilinde de geleneksel yaşam biçiminin korunması, doğa ile iç içe bir ilişkinin kurulması gibi özellikler kültürel değerlerin bireylerin yaşam tarzı üzerindeki etkisini gözlemlemek için elverişli bir ortam sunabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada Artvin’de kültürel değerlerin bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.

Literatür incelendiğinde Svensson (2012) sosyokültürel eğilimlerin sürdürülebilir yaşam tarzına ulaşmadaki rolünü incelemiştir. Lazar ve Chithra (2022) sürdürülebilir gelişme ve çevrede kültürün rolüne değinmiştir. Bazı çalışmalarda kültür ve sürdürülebilirliğin rolünü tespit etmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır (Brocchi, 2008; Packalén, 2010). Diğer çalışmalarda ise sürdürülebilir kalkınma için kültürü göz önüne almanın önemine değinilmiştir (Pizzirani vd., 2014; Zheng vd., 2021b). Özgül (2020) tüketicilerin değer yapılarının sürdürülebilir tüketim üzerindeki etkisine değinmiştir. Karaca (2018) bireylerin yaşam tarzlarının sürdürülebilir tüketim davranışını nasıl etkilediğini incelemiştir. İncelenen çalışmalarda genellikle sürdürülebilir kalkınma, tüketim kavramları üzerine yoğunlaşılsa da Artvin ilinde sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzında kültürün rolünü tespit etmeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışmanın literatürdeki boşluğu doldurması beklenmektedir. Bu çalışmanın yerel kültürel değerlerin dikkate alınması, bölgesel sağlık politikalarının geliştirilmesi ve sürdürülebilir yaşam tarzına ilişkin kültürel engellerin ortadan kaldırılması noktasında politika yapıcılara yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yerel halkın kültürel yapısıyla uyumlu olacak sağlık politikalarının geliştirilmesi noktasında da önemlidir.

2.Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmada bireysel kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerindeki rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Bireysel kültürel değerler sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı ile ilişkili midir?
- Bireysel kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerindeki etkisi nedir?

Araştırma amacı neticesinde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Güç mesafesi, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarını pozitif yönde etkilemektedir.

H2: Belirsizlikten kaçınma, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarını pozitif yönde etkilemektedir.

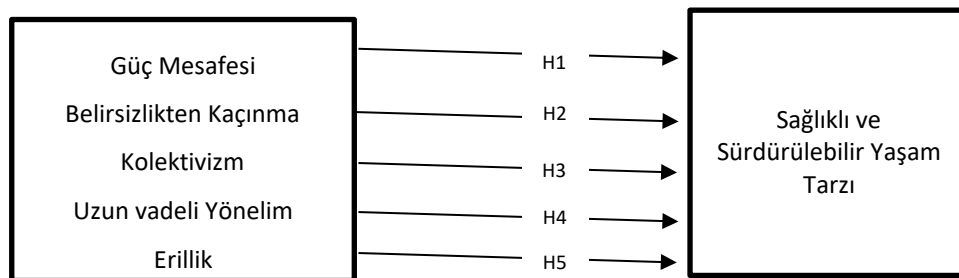
H3: Kolektivizm, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarını pozitif yönde etkilemektedir.

H4: Uzun erimlilik, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarını pozitif yönde etkilemektedir.

H5: Erillik, sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarını pozitif yönde etkilemektedir.

Hipotezlerden yararlanarak oluşturulan araştırma modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.

Bireysel Kültürel Değerler



Şekil 1. Araştırma Modeli

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada nicel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Artvin ilinde ikamet eden 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Evren büyüklüğü 127,318'dir (TÜİK, 2024). Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında ölçek sorularının 5 veya 10 katının alınması yeterlidir (Bryman ve Cramer, 2001). Ankette toplam 50 soru vardır. $50 \times 5 = 250$ örneklem yeterlidir. Toplam 354 anket toplanmıştır. Veriler düzenlenirken bazı anket sorularının cevaplanmaması, kontrol sorusunun yanlış cevaplanması, uç değer kontrolü neticesinde 22 anket çıkarılmıştır. 332 anket kullanılır durumda olduğu için çalışmaya dâhil edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi araştırmacının ihtiyacına cevap verebilecek örnekleme elde edene kadar en kolay ve ulaşılan kişilerden veri toplamasıdır (Gürbüz ve Şahin, 2018: 132). Veriler kolayda örnekleme yöntemiyle elde edilmiştir. Artvin'de coğrafi zorluklar nedeniyle bireylere erişimin zor olması kolayda örnekleme yönteminin seçilmesine neden olmuştur. Araştırma Artvin ili ile sınırlıdır, diğer illere genellenememektedir. Tablo 1'de temel tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1. Temel Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	179	53,9
Erkek	140	42,2
Toplam	319	96,1
Meslek		
Çalışmıyor-Öğrenci	215	64,8
Kamuda Çalışıyor	60	18,1
Özelde Çalışıyor	57	17,2
Toplam	332	100
Eğitim Durumu		
Lise ve altında	84	25,3
Yüksekokul mezunu	86	25,9
Lisans ve Lisansüstü mezunu	162	48,8
Toplam	332	100
Gelir Durumu		
Gelirim giderimden az	134	40,4
Gelirim giderime denk	156	47,0
Gelirim giderimden fazla	40	12,0
Toplam	330	99,4
Yaş		
18-25	171	51,4
26-35	58	17,5
36-45	49	14,8
46 +	54	16,3
Toplam	332	100
Medeni Durum		
Evli	98	29,5
Evli Değil	234	70,5
Toplam	332	100
Fiziksel Aktivite Sıklığı		
Hiç yapmıyorum	63	19,0
Haftada 1-2 gün	190	57,2
Haftada 3 ve üzeri	78	23,5
Toplam	331	99,7
Sigara İçme Durumu		
Evet	97	29,2
Hayır	235	70,8
Toplam	332	100
Kronik Hastalık Durumu		
Evet	65	19,6
Hayır	267	80,4
Toplam	332	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %53,9'u kadın, %42,2'si erkektir. Araştırmada cinsiyetin %96,1 oranında olması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Anket formunda *cinsiyetimi belirtmek istemiyorum* ibaresinin olmamasının cinsiyet kısmının boş bırakılmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Katılımcılar mesleklerine göre %64,8'i öğrenci/çalışmıyor kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların %48,8'i lisans ve lisansüstü, %25,9'u önlisans, %25,3'ü ise lise ve altı eğitim durumuna sahiptir. Katılımcıların %47'sinin geliri giderine denk, %40, 4'ünün geliri giderinden azdır. Katılımcıların çoğunluğu (%51,4) 18-25 yaş aralığındadır.. Çalışmaya katılım sağlayan çoğu katılımcı (%70,5) evli değildir. Katılımcıların %57,2'si haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yaparken, %23,5'i haftada 3 ve üzeri fiziksel aktivite yapmaktadır. Katılımcıların %70,8'i sigara içmezken, %80,4'ü herhangi bir kronik hastalığa sahip değildir.

2.3. Veri Toplama ve Analiz Etme

Çalışmada veri toplama araçlarından biri olan anketten yararlanılmıştır. Veriler 10 Mart-2 Mayıs 2025 tarihinde, yüz yüze bir şekilde toplanmıştır. Anket 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde yaş, cinsiyet, gelir ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin yanı sıra fiziksel aktivite sıklığı, sigara içme durumu gibi destekleyici sorular yer almaktadır. İkinci bölümde Hofstede'in (2001) geliştirdiği Sayılık'ın (2019) Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini yaptığı "Bireysel Kültürel Değerler Ölçeği" yer almaktadır. Ölçekte belirsizlikten kaçınma, güç mesafesi, bireycilik/kolektivizm, uzun erimlilik ve erillik olmak üzere 5 boyut, toplam 26 madde vardır. Ölçeğin Cronbach alfası 0,90'dır. Ölçek 5'li likert tipindedir (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum). Üçüncü bölümde Choi ve Feinberg'in (2021) geliştirdiği Gökkaya (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır. Boyutlar fiziksel uygunluk, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinçten oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfası 0,88'dir. Ölçek 5'li likert tipindedir (1=Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum). Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26 paket programına aktarılmıştır. Aktarıldıklarından sonra tanımlayıcı istatistiksel analizler, fark analizleri, korelasyon ve regresyon analizleri ile test edilmiştir. Yapı geçerliliğini sağlamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunun uyumlu olduğu görülmüştür.

2.4. Araştırma İçin Gerekli Olan Etik Husus

Sahaya çıkmadan önce Artvin Çoruh Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan 12.02.2025 tarihli E-18457941-050.99-168323 sayılı kararla etik onayı alınmıştır. Katılımcılara verilerinin gizli tutulacağı ve verilerin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmaları hususunda gönüllülük esasına dayalı olarak sözlü izinleri alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi neticesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Boyutların Psikometrik Özellikleri

	Boyutların Adı	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Cronbach Alfa
<i>Hofstede Bireysel Kültürel Değerler Ölçeği</i>	Güç Mesafesi	2,76	0,83	0,027	-0,20	0,845
	Belirsizlikten Kaçınma	3,78	0,69	-0,32	-0,08	0,820
	Kolektivizm	3,47	0,70	-0,03	-0,26	0,802
	Uzun Erimlilik	3,94	0,59	-0,26	-0,07	0,805
	Erillik	3,19	0,97	-0,37	-0,27	0,823
<i>Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği</i>	Fiziksel Uygunluk	3,60	0,78	-0,40	0,07	0,788
	Zihinsel Sağlık	3,59	0,87	-0,80	1,06	0,791
	Duygusal Sağlık	3,71	0,79	-0,56	0,41	0,781
	Manevi Sağlık	3,71	0,77	-0,41	-0,05	0,786
	Çevrecilik	3,62	0,71	-0,18	0,31	0,785
	Toplumsal Bilinç	3,68	0,83	-0,33	-0,37	0,789

Tablo 2'ye göre iki ölçekte de tüm boyutların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasındadır ve bu durum normallik varsayımı içerisinde değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Ölçeklerin Cronbach alfası 0,78 ile 0,84 arasında değişmektedir. Bu durum ölçeğin güvenilirlik açısından sıkıntısının olmadığını göstermektedir. Kabul edilen Cronbach alfa değeri 0,70 üzeridir (Kılıç, 2016: 48). Tablo 3'te bireysel kültürel değerlerin t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Bireysel Kültürel Değerler Açısından t Testi Sonuçları

Boyutlar	Değişkenler	Aritmetik Ortalama	t değeri	p değeri
<i>Güç Mesafesi</i>	Cinsiyet	Kadın 2,61	-3,131	0,002
		Erkek 2,90		
	Medeni Durum	Evli 2,70	-0,925	0,356
		Evli Değil 2,79		
	Sigara İçme Durumu	Evet 2,87	1,524	0,142
		Hayır 2,72		
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 2,93	1,694	0,071
		Hayır 2,75		
	Cinsiyet	Kadın 3,92	3,658	0,000
		Erkek 3,64		
<i>Belirsizlikten Kaçınma</i>	Medeni Durum	Evli 3,85	1,149	0,252
		Evli Değil 3,76		
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,83	0,740	0,461
		Hayır 3,76		
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,56	-2,887	0,003
		Hayır 3,84		
	Cinsiyet	Kadın 3,42	-1,471	0,142
		Erkek 3,54		
	Medeni Durum	Evli 3,49	0,342	0,733
		Evli Değil 3,46		
<i>Kolektivizm</i>	Sigara İçme Durumu	Evet 3,57	1,634	0,104
		Hayır 3,43		
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,42	-0,672	0,503
		Hayır 3,48		
	Cinsiyet	Kadın 4,01	2,166	0,031
		Erkek 3,86		
	Medeni Durum	Evli 4,08	2,820	0,005
		Evli Değil 3,88		
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,90	-0,673	0,500
		Hayır 3,95		
<i>Uzun Erimlilik</i>	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,87	-0,902	0,868
		Hayır 3,95		
	Cinsiyet	Kadın 2,89	-6,578	0,000
		Erkek 3,55		
	Medeni Durum	Evli 3,41	2,698	0,008
		Evli Değil 3,10		
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,29	1,216	0,225
		Hayır 3,15		
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,17	-0,181	0,856
		Hayır 3,19		

Tablo 3'te görüldüğü üzere güç mesafesi, belirsizlikten kaçınma, uzun erimlilik ve erillik boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Güç mesafesi boyutunda erkeklerin ortalaması (2,90) kadınlara göre (2,61) daha fazladır. Belirsizlikten kaçınmada kadınların ortalaması (3,92) erkeklerin ortalamasına göre (3,64) daha fazladır. Uzun erimlilikte kadınların ortalaması (4,01), erkeklerin ortalamasından (3,86) daha fazladır. Erillikte erkeklerin

ortalaması (3,55) kadınların ortalamasından (2,89) daha fazladır. Belirsizlikten kaçınma boyutu kronik hastalığın varlığına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kronik hastalığı olmayanların ortalamaları (3,84) olanlara göre (3,56) daha fazladır. Uzun erimlilik, erillik boyutları medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Boyutlarda evlilerin ortalaması evli olmayanlara göre fazladır.

Tablo 4. Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Boyutları Açısından t Testi Sonuçları

Boyutlar	Değişkenler	Aritmetik Ortalama	t değeri	p değeri
Fiziksel Uygunluk	Cinsiyet	Kadın 3,56 Erkek 3,65	-1,508	0,291
	Medeni Durum	Evli 3,79 Evli Değil 3,53	2,653	0,009
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,67 Hayır 3,58	1,043	0,298
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,57 Hayır 3,61	-0,371	0,708
	Cinsiyet	Kadın 3,58 Erkek 3,64	-0,559	0,576
	Medeni Durum	Evli 3,79 Evli Değil 3,50	2,784	0,006
Zihinsel Sağlık	Sigara İçme Durumu	Evet 3,56 Hayır 3,60	-0,373	0,709
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,62 Hayır 3,58	0,270	0,788
	Cinsiyet	Kadın 3,72 Erkek 3,73	-0,078	0,938
	Medeni Durum	Evli 3,88 Evli Değil 3,63	2,559	0,011
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,69 Hayır 3,72	-0,306	0,760
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,68 Hayır 3,72	-0,348	0,728
Duygusal Sağlık	Cinsiyet	Kadın 3,75 Erkek 3,69	0,703	0,482
	Medeni Durum	Evli 3,90 Evli Değil 3,64	2,723	0,007
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,75 Hayır 3,70	0,505	0,614
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,67 Hayır 3,73	-0,545	0,587
	Cinsiyet	Kadın 3,67 Erkek 3,60	0,847	0,398
	Medeni Durum	Evli 3,79 Evli Değil 3,56	2,687	0,008
Çevrecilik	Sigara İçme Durumu	Evet 3,68 Hayır 3,60	1,021	0,309
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,55 Hayır 3,64	-0,853	0,396
	Cinsiyet	Kadın 3,76 Erkek 3,58	1,867	0,063
	Medeni Durum	Evli 3,89 Evli Değil 3,59	3,024	0,003
	Sigara İçme Durumu	Evet 3,687 Hayır 3,682	0,050	0,960
	Kronik Hastalık Varlığı	Evet 3,57 Hayır 3,70	-1,008	0,316

Tablo 4'e göre medeni durum tüm boyutlarda ön plana çıkmıştır. Fiziksel uygunluk, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, manevi sağlık, toplumsal bilinç ve çevrecilik boyutlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bu durum medeni durumun sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerinde önemli bir noktada olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. ANOVA Testi Sonuçları-Bireysel Kültürel Değerler

Byt	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p	Byt	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p		
Güç Mesafesi	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	2,75	1,357	0,259	Uzun Vadeli Yönelim	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,88	2,880	0,058		
		Kamuda Çalışıyor	2,67					Kamuda Çalışıyor	4,00				
		Özelde Çalışıyor	2,91					Özelde Çalışıyor	4,08				
	Eğitim	Lise ve altında	2,89	1,551	0,214		Eğitim	Lise ve altında	3,89	0,350	0,705		
		Yüksekokul mezunu	2,76					Yüksekokul mezunu	3,93				
		Lisans ve Lisansüstü mezunu	2,69					Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,96				
	Gelir	Gelirim giderimden az	2,84	1,709	0,341		Gelir	Gelirim giderimden az	3,88	1,712	0,182		
		Gelirim giderime denk	2,73					Gelirim giderime denk	3,96				
		Gelirim giderimden fazla	2,64					Gelirim giderimden fazla	4,07				
	Yaş	18-25	2,67	2,681	0,047* (1-4)		Yaş	18-25	3,91	0,678	0,566		
		26-35	2,71					26-35	3,91				
		36-45	2,88					36-45	4,03				
46 +		3,00	46 +			3,99							
Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	2,57	2,849	0,059	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,93	5,474	0,005* (2-3)				
	Haftada 1-2 gün	2,76				Haftada 1-2 gün	4,01						
	Haftada 3 ve üzeri	2,90				Haftada 3 ve üzeri	3,75						
Meslek	Çalışmıyor/Öğrenci	3,78	0,728	0,484	Meslek	Çalışmıyor/Öğrenci	3,45	2,144	0,119				
	Kamuda Çalışıyor	3,72				Kamuda Çalışıyor	3,63						
	Özelde Çalışıyor	3,87				Özelde Çalışıyor	3,38						
Eğitim	Lise ve altında	3,57	5,945	0,003* (1-2,3)	Eğitim	Lise ve altında	3,53	0,595	0,552				
	Yüksekokul mezunu	3,82				Yüksekokul mezunu	3,49						
	Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,88				Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,43						
Belirsizlikten Kaçınma	Gelir	Gelirim giderimden az	3,72	1,061	0,347	Kolektivizm	Gelir	Gelirim giderimden az	3,38	2,093	0,125		
		Gelirim giderime denk	3,82					Gelirim giderime denk	3,51				
		Gelirim giderimden fazla	3,87					Gelirim giderimden fazla	3,62				
	Yaş	18-25	3,84	1,300	0,274		Yaş	18-25	3,45	3,662	0,013* (2-3,4)		
		26-35	3,80					26-35	3,25				
		36-45	3,71					36-45	3,62				
		46 +	3,65					46 +	3,63				
	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,77	6,151	0,002* (2-3)		Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,52	1,005	0,367		
		Haftada 1-2 gün	3,88					Haftada 1-2 gün	3,42				
		Haftada 3 ve üzeri	3,56					Haftada 3 ve üzeri	3,54				
	Erillik	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,10	5,400		0,005* (1-3, 3-2)	Erillik Devamı	Gelir	Gelirim giderimden az	3,22	1,709	0,183
			Kamuda Çalışıyor	3,56						Gelirim giderime denk	3,11		
Özelde Çalışıyor			3,16	Gelirim giderimden fazla		3,42							
Eğitim		Lise ve altında	3,48	5,731	0,004* (1-2,3)	Yaş	18-25		3,04	5,402	0,001* (4-1,2)		
		Yüksekokul mezunu	3,19				26-35		3,09				
		Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,04				36-45		3,40				
Fiziksel Aktivite	Hiç yapmıyorum	3,39	3,681	0,026* (3-2)		46 +	3,58						
	Haftada 1-2 gün	3,06											
	Haftada 3 ve üzeri	3,33											

Tablo 5’te bireysel kültürel değerler çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Ön plana çıkan bulgular arasında eğitim, yaş ve fiziksel aktivite sıklığı bireysel kültürel değerlerle istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Güç mesafesinde 46 yaş ve üzerindeki bireylerin görüşleri (3,00)

ile 18-25 yaş arasındaki bireylerin görüşleri (2,67) farklılaşmaktadır. Belirsizlikten kaçınmada lisans/lisansüstü mezununun görüşleri (3,88) lise ve altı (3,57), yüksekokul mezunu (3,82) bireylerin görüşlerinden farklılaşmaktadır. Kolektivizm ile ilgili 46 ve üzeri yaştaki bireyler (3,63), 26-35 (3,25) ve 36-45 yaş (3,62) arasındaki bireylerden farklı düşünmektedir.

Tablo 6. ANOVA Testi Sonuçları-Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzları

Boyutlar	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p	Boyutlar	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p
Fiziksel Uygunluk	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,58	0,448	0,639	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,67	1,795	0,168	
		Kamuda Çalışıyor	3,69				Kamuda Çalışıyor	3,88			
		Özelde Çalışıyor	3,60				Özelde Çalışıyor	3,66			
	Eğitim	Lise ve altında	3,76	2,293	0,103	Eğitim	Lise ve altında	3,84	1,750	0,175	
		Yüksekokul mezunu	3,52				Yüksekokul mezunu	3,69			
		Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,57				Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,65			
	Gelir	Gelirim giderimden az	3,40	9,304	0,000* (1-2,3)	Gelir	Gelirim giderimden az	3,55	5,803	0,003* (1-2,3)	
		Gelirim giderime denk	3,69				Gelirim giderime denk	3,77			
		Gelirim giderimden fazla	3,93				Gelirim giderimden fazla	4,00			
	Yaş	18-25	3,54	6,116	0,000* (1-4, 2-3)	Yaş	18-25	3,65	2,076	0,103	
		26-35	3,37				26-35	3,62			
		36-45	3,76				36-45	3,76			
	46 +	3,93				46 +	3,93				
Zihinsel Sağlık	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,57	0,385	0,681	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,59	0,518	0,595	
		Haftada 1-2 gün	3,58				Haftada 1-2 gün	3,77			
		Haftada 3 ve üzeri	3,67				Haftada 3 ve üzeri	3,67			
	Meslek	Çalışmıyor/Öğrenci	3,57	0,613	0,542	Meslek	Çalışmıyor/Öğrenci	3,64	0,816	0,443	
		Kamuda Çalışıyor	3,70				Kamuda Çalışıyor	3,66			
		Özelde Çalışıyor	3,54				Özelde Çalışıyor	3,51			
	Eğitim	Lise ve altında	3,79	3,512	0,031* (1-3)	Eğitim	Lise ve altında	3,75	1,714	0,182	
		Yüksekokul mezunu	3,60				Yüksekokul mezunu	3,57			
		Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,48				Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,59			
	Gelir	Gelirim giderimden az	3,40	6,945	0,001* (1-2,3)	Gelir	Gelirim giderimden az	3,47	5,491	0,005 (1-2,3)	
		Gelirim giderime denk	3,65				Gelirim giderime denk	3,70			
		Gelirim giderimden fazla	3,95				Gelirim giderimden fazla	3,80			
Çevrecilik	Yaş	18-25	3,46	3,534	0,015* (1-4)	Yaş	18-25	3,60	2,647	0,049* (4-1,2)	
		26-35	3,63				26-35	3,46			
		36-45	3,68				36-45	3,68			
		46 +	3,88				46 +	3,83			
	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,48	0,633	0,531	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,69	0,424	0,655	
		Haftada 1-2 gün	3,60				Haftada 1-2 gün	3,60			
		Haftada 3 ve üzeri	3,64				Haftada 3 ve üzeri	3,64			

Tablo 6'da sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarının çeşitli değişkenlere göre anlamlı olup olmadığı tespit edilmiştir. Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzlarında yaş ve gelir ön plana çıkmaktadır. Fiziksel uygunlukta geliri giderine denk (3,69) ve fazla olanların görüşleri (3,93) az olanların (3,40) görüşlerinden farklılaşmaktadır. Zihinsel sağlıkta 46 ve üzeri yaştaki bireyler (3,88) 18-25 yaş grubundaki (3,46) bireylerden farklılaşmaktadır. Bu durum gençlerin gelecek kaygısını daha fazla yaşamalarıyla ilişkilendirilebilir.

Tablo 6. ANOVA Testi Sonuçları-Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzları (Devamı)

Boyutlar	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p	Boyutlar	Değişkenler		Aritmetik Ortalama	F	p
Manevi Sağlık	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,74	2,873	0,058	Meslek	Çalışmıyor-Öğrenci	3,67	0,365	0,694	
		Kamuda Çalışıyor	3,81				Kamuda Çalışıyor	3,75			
		Özelde Çalışıyor	3,50				Özelde Çalışıyor	3,62			
	Eğitim	Lise ve altında	3,77	0,323	0,724	Eğitim	Lise ve altında	3,76	1,439	0,239	
		Yüksekokul mezunu	3,70				Yüksekokul mezunu	3,55			
		Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,69				Lisans ve Lisansüstü mezunu	3,70			
	Gelir	Gelirim giderimden az	3,59	4,219	0,016* (1-3)	Gelir	Gelirim giderimden az	3,46	8,384	0,000 (1-2,3)	
		Gelirim giderime denk	3,75				Gelirim giderime denk	3,79			
		Gelirim giderimden fazla	3,97				Gelirim giderimden fazla	3,94			
	Yaş	18-25	3,67	1,492	0,217	Yaş	18-25	3,62	2,685	0,047* (4-1,2)	
		26-35	3,81				26-35	3,54			
		36-45	3,60				36-45	3,77			
		46 +	3,86				46 +	3,93			
Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,81	1,124	0,326	Fiziksel Aktivite Sıklığı	Hiç yapmıyorum	3,66	0,052	0,950		
	Haftada 1-2 gün	3,72				Haftada 1-2 gün	3,69				
	Haftada 3 ve üzeri	3,61				Haftada 3 ve üzeri	3,66				

Tablo 6'ya göre manevi sağlık boyutunda gelire göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Geliri giderinden fazla olanların görüşleri (3,97) geliri giderinden az olanların görüşlerinden (3,59) farklılaşmaktadır. Toplumsal bilinçte geliri giderinden fazla olanlar diğer gruplardan farklı düşünülmektedir. Toplumsal bilinçte yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$).46 ve üzeri yaşa sahip bireyler 18-25 ve 26-35 yaşa sahip bireylere göre farklılaşmaktadır.

Tablo 7. Korelasyona Yönelik Analiz

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Güç mesafesi-1	1										
Belirsizlikten kaçınma-2	$r=-0,095$ $p=0,084$	1									
Kolektivizm-3	$r=0,169^{**}$ $p=0,002$	$r=0,334^{**}$ $p=0,00$	1								
Uzun erimlilik-4	$r=-0,129^{*}$ $p=0,019$	$r=0,543^{**}$ $p=0,00$	$r=0,373^{**}$ $p=0,00$	1							
Erillik-5	$r=0,198^{**}$ $p=0,000$	$r=-0,062$ $p=0,261$	$r=0,367^{**}$ $p=0,00$	$r=0,151^{**}$ $p=0,006$	1						
Fiziksel Uygunluk-6	$r=0,034$ $p=0,538$	$r=0,058$ $p=0,292$	$r=0,266^{**}$ $p=0,00$	$r=0,283^{**}$ $p=0,00$	$r=0,280^{**}$ $p=0,00$	1					
Zihinsel Sağlık-7	$r=0,033$ $p=0,549$	$r=0,079$ $p=0,152$	$r=0,208^{**}$ $p=0,00$	$r=0,265^{**}$ $p=0,00$	$r=0,178^{**}$ $p=0,00$	$r=0,604^{**}$ $p=0,00$	1				
Duygusal Sağlık-8	$r=-0,041$ $p=0,453$	$r=0,244^{**}$ $p=0,00$	$r=0,303^{**}$ $p=0,00$	$r=0,414^{**}$ $p=0,00$	$r=0,231^{**}$ $p=0,00$	$r=0,631^{**}$ $p=0,00$	$r=0,622^{**}$ $p=0,00$	1			
Manevi Sağlık-9	$r=0,003$ $p=0,960$	$r=0,300^{**}$ $p=0,00$	$r=0,376^{**}$ $p=0,00$	$r=0,349^{**}$ $p=0,00$	$r=0,255^{**}$ $p=0,00$	$r=0,420^{**}$ $p=0,00$	$r=0,476^{**}$ $p=0,00$	$r=0,615^{**}$ $p=0,00$	1		
Çevrecilik-10	$r=-0,018$ $p=0,746$	$r=0,223^{**}$ $p=0,00$	$r=0,347^{**}$ $p=0,00$	$r=0,328^{**}$ $p=0,00$	$r=0,206^{**}$ $p=0,00$	$r=0,606^{**}$ $p=0,00$	$r=0,570^{**}$ $p=0,00$	$r=0,585^{**}$ $p=0,00$	$r=0,530^{**}$ $p=0,00$	1	
Toplumsal Bilinç-11	$r=-0,59$ $p=0,287$	$r=0,275^{**}$ $p=0,00$	$r=0,281^{**}$ $p=0,00$	$r=0,325^{**}$ $p=0,00$	$r=0,181^{**}$ $p=0,00$	$r=0,497^{**}$ $p=0,00$	$r=0,461^{**}$ $p=0,00$	$r=0,526^{**}$ $p=0,00$	$r=0,536^{**}$ $p=0,00$	$r=0,658^{**}$ $p=0,00$	1

**0,01 *0,05

Tablo 7'de yer alan korelasyon analizi sonuçlarına göre kültürel değerler ve sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutları arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Korelasyon katsayılarını değerlendirirken 0,29 ve altı düşük, 0,30 ve 0,69 orta, 0,70 ve 1,00 arası ise yüksek korelasyon olarak açıklanmaktadır

(Büyüköztürk, 2005). Uzun erimlilik ile güç mesafesi arasında pozitif yönlü düşük korelasyon ($r=0,129$, $p<0,001$), belirsizlikten kaçınma ile pozitif yönlü orta korelasyon ($r=0,543$, $p<0,001$), kolektivizm ile pozitif yönlü orta korelasyon ($r=0,373$, $p<0,001$) vardır. Erillik ile kolektivizm ile pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,367$, $p<0,001$) vardır. Fiziksel uygunluk ile uzun erimlilik arasında pozitif yönlü düşük ilişki ($r=0,283$, $p<0,001$), erillik ile pozitif yönlü düşük ilişki ($r=0,280$, $p<0,001$) vardır. Çevrecilik ile kolektivizm arasında pozitif yönlü orta ($r=0,347$, $p<0,001$), uzun erimlilik arasında pozitif yönlü orta ($r=0,328$, $p<0,001$), fiziksel uygunluk arasında pozitif yönlü orta ($r=0,606$, $p<0,001$), zihinsel sağlık arasında pozitif yönlü orta ($r=0,570$, $p<0,001$), duygusal sağlık arasında pozitif yönlü orta ($r=0,585$, $p<0,001$), manevi sağlık arasında pozitif yönlü orta ($r=0,530$, $p<0,001$) ilişki vardır. Toplumsal bilinç ile uzun erimlilik arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,325$, $p<0,001$), fiziksel uygunluk arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,497$, $p<0,001$), zihinsel sağlık arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,461$, $p<0,001$), duygusal sağlık arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,526$, $p<0,001$), manevi sağlık arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,536$, $p<0,001$), çevrecilik arasında pozitif yönlü orta ilişki ($r=0,658$, $p<0,001$) tespit edilmiştir. Bireysel kültürel değerler ile sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı arasındaki ilişki düşüktür.

Tablo 8. Boyutların Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken	Etkiler							
		R	R ²	F	Durbin-Watson	B	t	P	VIF
Güç mesafesi	Fiziksel Uygunluk	0,409	0,16	10,870	1,892	0,11	1,406	0,16	2,467
Belirsizlikten kaçınma						-0,14	-2,234	0,026	1,589
Kolektivizm						0,13	2,225	0,027	1,445
Uzun Erimlilik						0,26	4,229	0,000	1,582
Erillik						0,17	3,078	0,002	1,260
Güç mesafesi	Zihinsel Sağlık	0,319	0,102	7,368	1,873	0,023	0,425	0,671	1,105
Belirsizlikten Kaçınma						-0,093	-1,416	0,158	1,559
Kolektivizm						0,103	1,627	0,105	1,442
Uzun Erimlilik						0,267	4,046	0,000	1,581
Erillik						0,089	1,521	0,129	1,257
Güç mesafesi	Duygusal Sağlık	0,464	0,215	17,902	1,750	-0,048	-0,924	0,356	1,105
Belirsizlikten Kaçınma						0,031	0,510	0,611	1,559
Kolektivizm						0,126	2,141	0,033	1,442
Uzun Erimlilik						0,322	5,218	0,000	1,581
Erillik						0,148	2,694	0,007	1,257
Güç mesafesi	Manevi Sağlık	0,472	0,222	18,692	1,807	-0,031	-0,611	0,542	1,105
Belirsizlikten Kaçınma						0,150	2,462	0,014	1,559
Kolektivizm						0,210	3,580	0,000	1,442
Uzun Erimlilik						0,160	2,603	0,010	1,581
Erillik						0,169	3,094	0,002	1,257
Güç mesafesi	Çevrecilik	0,420	0,176	13,941	1,841	-0,048	-0,906	0,365	1,105
Belirsizlikten Kaçınma						0,040	0,641	0,522	1,559
Kolektivizm						0,230	3,810	0,000	1,442
Uzun Erimlilik						0,199	3,141	0,002	1,581
Erillik						0,104	1,841	0,067	1,257
Güç mesafesi	Toplumsal Bilinç	0,399	0,159	12,344	1,815	-0,072	-1,350	0,178	1,105
Belirsizlikten Kaçınma						0,137	2,159	0,032	1,559
Kolektivizm						0,137	2,250	0,025	1,442
Uzun Erimlilik						0,171	2,680	0,008	1,581
Erillik						0,128	2,241	0,026	1,257

Tablo 8'e göre bireysel kültürel değerler sağlıklı yaşam tarzı boyutları üzerinde en fazla manevi sağlığı (%22) ve duygusal sağlığı (%21) etkilemektedir. Boyutlardaki değişimin %16'sı fiziksel uygunluk tarafından açıklanmaktadır. Belirsizlikten kaçınma fiziksel uygunluğu negatif yönde etkilemektedir. Kolektivizm fiziksel uygunluğu pozitif yönde etkilemektedir. Uzun erimlilik, erillik, fiziksel uygunluğu

pozitif yönde etkilemektedir. Boyutlarda değişimin %10'u zihinsel sağlık tarafından açıklanmaktadır. Model anlamlı olsa da boyutların bazılarında etki tespit edilmiş bazılarında etkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Uzun erimlilik zihinsel sağlığı pozitif yönde etkilemektedir. Kolektivizm, uzun erimlilik ve erillik duygusal ve manevi sağlığı pozitif yönde etkilemektedir. Belirsizlikten kaçınma manevi sağlığı pozitif yönde etkilemektedir. Boyutlardaki değişimin %17'si çevrecilik tarafından açıklanmaktadır. Kolektivizm çevrecilik boyutunu pozitif yönde etkilemektedir. Diğer boyutlar istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Boyutlardaki değişimin %15'i toplumsal bilinç tarafından açıklanmaktadır. Belirsizlikten kaçınma, erillik, uzun erimlilik ve kolektivizm toplumsal bilinci pozitif yönde etkilemektedir.

4. Tartışma

Bireysel kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzına yönelik rolünü ortaya çıkarmak için yapılan çalışmada, kültürel değerlerin yaşam tarzı üzerinde önemli oranda pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada belirsizlikten kaçınma düzeyinin kadınlarda erkeklere nispetle daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde diğer çalışmalarda da kadınların sağlıklı yaşam tarzına daha fazla önem verdiği ortaya çıkmıştır (Liao vd., 2023). Bu durum Artvin'deki kadınların sağlık hassasiyetinin erkeklere nispetle daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

Çalışmada sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutlarında medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Evli bireylerin ortalaması evli olmayan bireylere göre daha fazladır. Yapılan çalışmalarda da evli bireylerin sürdürülebilir yaşam tarzına katkı sundukları tespit edilmiştir (Bagherifam vd., 2024; Patel vd., 2017). Bu durum evli bireylerin sağlık sorumluluğunu daha fazla üstlenmesiyle açıklanabilir.

Çalışmada geliri yüksek olan bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı davranışlarının düşük olan bireylere göre daha fazladır. Benzer şekilde diğer çalışmalarda da geliri fazla olanların sürdürülebilir yaşama önem verdikleri tespit edilmiştir (Fang vd., 2023; Liao vd., 2023). Geliri giderinden fazla olan bireylerde sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı hassasiyetinin olması sürdürülebilir ürünlerin diğer ürünlere nispetle daha pahalı olmasıyla açıklanabilir.

Yapılan çalışmada belirsizlikten kaçınmanın fiziksel uygunluk üzerinde negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Literatürde de benzer şekilde bireylerin risk algıladıklarında sağlıklı davranışlar geliştirdiklerine dair çalışmalar mevcuttur. Bu durum sağlık inanç modeliyle açıklanabilir. Sağlık inanç modelinde bireyler sağlıklarıyla ilgili herhangi bir risk algıladıklarında sağlıklı davranış geliştirmektedirler (Sheeran ve Abraham, 1996; Champion and Skinner, 2008). Ferrer ve Klein (2015) de hastalık riski algılarının sağlık davranışının kritik bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaların benzer özellikler göstermesi risk algısının sağlıklı yaşam tarzı üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Bireyler belirsiz ortamdan kaçındıklarında daha az sağlıklı beslenmeye yönelik ürünler alabilirler. Diğer bir ifadeyle Artvin'deki bireyler kendi sağlıklarını tehdit etmeyen bir durumla karşılaştıklarında, ya da düşük risk algıladıklarında sağlıklı gıda seçeneklerini, sağlıklı yaşam tarzını benimsemede isteksiz olabilirler. Ayrıca fiziksel uygunluk boyutu (sağlıklı beslenme, sağlıksız gıda maddelerinden kaçınma vb.) özyönetimi de beraberinde getirebilmektedir. Belirsizlikten kaçınma arttıkça bireyler kontrolü daha çok sağlık otoritelerine bırakmak isteyebilirler.

Bu çalışmada belirsizlikten kaçınmanın manevi sağlık üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kossowska ve Sekerdej (2015, s. 72) yaptığı çalışmada bireylerin genellikle belirsizliği ortadan kaldırma, tolere edilebilir hale getirme ve bilişsel olarak yönetilebilir kılmanın yolunu bulmak için çeşitli arayışlara girdiğinden bahsetmiştir. Bunlar kişisel hedefler, değerler ve kültürel dünya görüşlerine bağlı kalmaktır. Jonas ve arkadaşları (2014) da benzer şekilde bireylerin belirsizlikten sonra genellikle soyut gerçeklik anlayışına yöneldiklerine değinmiştir. Bireyler inanç sistemlerine, dünya görüşlerine, sosyal kimliklere, hedeflere ve ideallere daha fazla yatırım

yapmaktadır. Tam tersine Frankl'in logoterapi kavramı, bireylerin kriz anlarında, hayatın içerisindeki anlam arayışına çağrışım yapar. Bu durum bireylerin belirsizliği algılama düzeylerine ve belirsizliğe verdikleri tepkiye göre farklılaşmaktadır. Bireylerin belirsizliği stres olarak algılamaları ve bu durumdan kaçındıklarında hayattan daha tatmin olmalarıyla açıklanabilir. Bu çalışmada da bireylerin belirsiz ortamdaki kaçınmalarının manevi sağlıkları üzerinde olumlu etkisinin olması Artvin ilinin yapısıyla açıklanabilir. Artvin'in küçük bir il olması belirsizliği kültürel değerlere bağlılık ile gidermeye çalışmalarıyla ilişkili olabilir. Bu açıdan kaygı düzeyinin artması da Artvin halkının toplumsal bilinç geliştirmesinde önemlidir.

Belirsizlikten kaçınma düzeyi toplumsal bilinci pozitif yönde etkilemektedir. Çalışmalarda da benzer şekilde kültürel olarak belirsizlikten kaçınma eğilimi yüksek olan ülkelerde daha yüksek güvence isteyen, temkinli davranışlar tespit edilmiştir (Frijns vd., 2013; Arshad ve Ibrahim, 2019; Bate, 2022). Uzuntarla ve Ceyhan (2016) yaptıkları çalışmada Karadenizlilerin belirsizlikten kaçınan en yüksek grup olduğunu tespit etmişlerdir. Farklı olarak Eryılmaz ve Usta (2016) yaptıkları çalışmada Artvin ilinde yapılan maden faaliyetlerinin bireylerde kaygıya sebebiyet verdiğini ve bunun neticesinde halkın tamamının çevreye yönelik harekete geçtiği sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığın temel sebebi bireylerin belirsizlik karşısında toplumsal tepki verme ve kolektif hareket etme davranışlarından kaynaklanabilir. Ayrıca belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek olan bireyler, topluma daha kolay uyum sağlayabilir. Bu hassasiyetten dolayı sorumluluk, dayanışma ve toplumsal faydaya odaklanabilmektedirler.

Yapılan bu çalışmada kolektivizm, duygusal sağlığı pozitif yönde etkilemektedir. Literatürdeki çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Kolektivist eğilimin yüksek olmasının ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Bhullar vd., 2012; Nosheen vd., 2017). Tam tersine Papadopoulos ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada kolektivizmin artmasının bireylerin ruhsal hastalıklara yönelik damgalama eğilimiyle karşılaşmasına neden olduğuna değinmiştir. Bu durum, kolektivizmin her zaman bireyler üzerinde olumlu etkiler yaratmadığının bireylere zarar verme yönünün de olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin bir arada yaşayabilmeleri için toplumsal kurallara uyma baskısını üzerinde hissetmelerinin ve dışlanmamak adına toplumun dayattığı birliktelik duygusuna uyum gösterme çabalarının bireyler üzerinde psikolojik bir yük oluşturabildiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmada farklı olarak kolektivizmin duygusal sağlığı pozitif yönde etkilemesinde Artvin'in küçük bir il olmasından kaynaklı olarak dayanışma içinde olmasının etkili olduğu söylenebilir. Bireyler dayanışma ve birliktelik içerisinde duygusal anlamda da daha sağlıklı olabilmektedirler.

Kolektivizm manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinci pozitif yönde etkilemektedir. Benzer şekilde Yüce (2014, s. 289) kolektivist kültürel değerlerin çevreye karşı duyarlılığı, geri dönüşüm davranışlarını olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Ayrıca roseto etkisi denilen kavramda da benzer bir duruma çağrışım yapılmaktadır. Roseto kasabasında bireylerin ölüm oranlarının düşük olmasının temel nedeni dayanışma içerisinde geleneksel aile bağlarıyla yaşıyor olmalarıdır (Egolf vd., 1992). Kolektivizm arttıkça insanlar birbirine daha fazla destek olmakta, bu sayede sosyal bağları güçlenebilmektedir. Aynı zamanda bireyler sadece kendilerini düşünmemekte etrafındaki insanları düşünerek hareket etmektedir. Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzında gelecek nesilleri düşünerek hareket etmek ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra dayanışmanın bireylerin çevreye ve topluma dair hassasiyetini artırdığı söylenebilir. Artvin'de de kolektivizmin yüksek olması, bireyler arası yardımlaşmanın fazla olması, geleneksel aile bağlarının güçlü olması bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzları üzerindeki etkisinin yüksek olmasına sebebiyet verebilir. Bu bulgular özellikle dayanışma mekanizmalarının bireylerin sağlıklı yaşam tarzında belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Uzun erimlilik fiziksel uygunluk ve zihinsel sağlık üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Benzer şekilde Zheng ve arkadaşları (2021b) geleceğe yönelik yönelimin gelecekte duygu düzenlemesine neden olduğunu belirtmiştir. Çalışmada uzun erimlilik arttıkça çevrecilik ve toplumsal bilinç de artmaktadır.

Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı davranışlarının bireylerin uzun vadede planlama yapmalarıyla ilişkili olduğu ve bu bulgunun beklenen bir bulgu olduğu görülmektedir. Çünkü sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzları sadece anda kalmanın yanı sıra geleceğe yönelik yatırım yapmayı da gerektirmektedir. Artvin'deki bireylerin geleceğe yönelik yatırım yaptıkça kendilerini zihnen rahat hissettikleri söylenebilir. Aynı zamanda gelecek odaklı oldukları için sağlıklı tüketim alışkanlığını da edinmektedirler. Artvin'de uzun erimliliğe sahip olan bireylerin doğayla uyumlu hareket ettiği, uzun vadeli sağlıklarını gözettiği, fiziksel aktiviteleri sürdürdüğü, psikolojik açıdan daha iyi seviyede olduğu görülmektedir. Bu çalışmada uzun erimlilik arttıkça duygusal sağlık ve manevi sağlık da artmaktadır. Artvin'de uzun vadeli düşünme eğilimi yüksek olan bireyler, duygularını daha iyi düzenleyebilmektedir. Çünkü olaylara sadece anlık değil, gelecekteki etkileri açısından da bakmaktadırlar.

Erillik, fiziksel uygunluk, duygusal sağlık, manevi sağlık, çevrecilik ve toplumsal bilinç üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Benzer şekilde Gazioğlu (2013) yaptığı çalışmada Doğu Karadeniz bölgesinde erkek egemen bir yapının ortaya çıktığını ve bu durumun kadınların geri planda kalmasına zemin hazırladığını ifade etmektedir. Erillik genellikle başarı, hedef odaklılık ve disiplinle ilişkilendirilmektedir. Fiziksel uygunluğun artması bireylerin hedef odaklı olmalarından dolayı egzersizleri ve sağlıklı tüketim alışkanlıklarını istikrarlı yapmalarına neden olabilir. Duygusal sağlığın artması, bireylerin eril özelliklerinden dolayı başarıyı yakaladıklarında daha motive ve tatmin olmalarıyla ilişkilendirilir. Bireyler başarı ve herhangi bir hedefe odaklandıklarında varoluşsal anlamda da daha tatmin olabilmektedir. Erillik aynı zamanda çevrecilik ve toplumsal bilincin artmasına neden olmaktadır. Bu durum Artvin'in ataerkil bir yapıda olması ile açıklanabilir.

5. Sonuç

Bireysel kültürel değerlerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı boyutları ile düşük ilişki gösterdiği ancak etki seviyesinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzlarında özellikle belirsizlikten kaçınma, erillik, uzun erimlilik ve kolektivizmin önemli bir noktada olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin medeni durumu, geliri, yaşı ve fiziksel aktivite yapma sıklığı sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı üzerinde etkilidir.

Belirsizlik düzeyi bireylerin sağlığı üzerinde doğrudan etkilidir. Bireylerin belirsizlikten kaçınma düzeyleri hem duygusal hem de sosyal sorumluluk, sosyal davranış gibi toplumsal yönüne etki etmektedir. Belirsizlik bazı noktalarda bireyleri motive ederken bazı konularda ise sağlıklı yaşama yönelik adım atmalarının önünde engel oluşturmaktadır. Artvin ilinde belirsizlik karşısında toplumsal uyum ve çevresel duyarlılığın öne çıkması, yerel kültürün etkilerini ortaya koymaktadır. Ayrıca ilde kolektivist özelliklerin ağır basması, bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzları üzerindeki etkisini kolaylaştırmaktadır. Bu durum dayanışma ve sosyal bağların güçlü olduğu topluluklarda bireylerin ruhsal ve toplumsal açıdan daha sağlıklı olduklarını desteklemektedir. Erilliğin sağlıklı yaşamda ön plana çıkması ataerkil bir toplumun, özellikle başarı, hedef odaklılık gibi hususları dikkate almasıyla ilişkilendirilebilir. Bu hususların fiziksel ve psikososyal sağlık üzerinde olumlu etkiye sebebiyet verdiği görülmektedir. Bireylerin geleceklerine yönelik planlama yaptıklarında sağlıklı davranış geliştirme imkanlarının daha fazla olduğu ve psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları görülmektedir. Güç mesafesinin ön plana çıkmaması bireyler arası hiyerarşinin çok katı olmadığı ve Artvin'de bireylerin birbiriyle yakın ilişkiler içerisinde olduğunun göstergesi olabilir.

Bu çalışmada sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzlarının bireysel tercihlerden ziyade kültürel değerlerle şekillendiği sonucuna varılmıştır. Artvin'in ataerkil, kolektivist ve gelecek odaklı yapısı hem sağlıklı yaşam tarzını benimsemeye hem de gelecek nesillerin kaynaklarını yok etmeden bugünden yaşama hedefine yaklaşmayı kolaylaştırmaktadır.

Çalışma Artvin iliyle sınırlıdır, diğer illere genellenememektedir. Çalışmanın sınırlılıkları arasında verilerin kolayda örnekleme yöntemiyle elde edilmesi vardır. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun (171) 18-25 yaş aralığında olması da başka bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu durum, ileri yaş grubundaki bireylerin görüşlerinin yeterince temsil edilememesinden kaynaklı olarak yaş grupları arasındaki olası farklılıkların belirlenmesini kısıtlamaktadır.

Bulgulardan hareketle aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Artvin ilinde sosyodemografik değişkenlere göre sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzının nasıl değiştiği nicel verilerle ortaya konulabilir. Bu sayede yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin sağlıklı yaşam tarzı üzerindeki rolü ortaya konulabilir.
- Artvin ilinde özellikle kolektivist yapılar ön plana çıkmıştır. Buna bağlı olarak kolektivizmin bireyin hem kendi sağlığı hem de çevre üzerinde etkisi olduğu düşünüldüğünde bireylerin dayanışma içerisinde olduğu organizasyonların yapılması bireylerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemesine ve bunu sürdürülebilir hale getirmesine katkı sağlayabilir.
- Geleneksel aile bağlarını korumaya yönelik politik adımlar atılabilir.
- Bireylerin belirsizlikten kaçındıkça manevi ve duygusal sağlıklarının yüksek olmasından yola çıkılarak, sağlık risklerine dair bilgilendirilmesi ve sürdürülebilir yaşam tarzı alışkanlıklarına dair yerel adımların atılması önemlidir.
- Evli bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzında ön plana çıkmasından yararlanılarak aile yapısının korunması için ailelerin değer odaklı eğitimlere katılımını teşvik eden adımlar atılabilir.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Sahaya çıkmadan önce Artvin Çoruh Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan 12.02.2025 tarihli E-18457941-050.99-168323 sayılı kararla etik onayı alınmıştır.

Yazarların Makaleye Olan Katkıları

Makale tek yazarlı olduğu için tüm sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Beyanı

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akhtar, S. (2023). Sustainable lifestyle: A path towards environmental sustainability and sustainable development. *Management Journal for Advanced Research*, 3(4), 50-53. <https://doi.org/10.54741/mjar.3.4.8>
- Andrews, M.M. ve Boyle, J.S. (2016). *Transcultural concepts in nursing care (8. bs)*. Wolters Kluwer.
- Arshad, I., & Ibrahim, Y. (2019). Uncertainty avoidance, risk avoidance and perceived risk: A cultural perspective of individual investors. *Hasanuddin economics and business review*, 3(1), 21-33.

- Bagherifam, B., Sadeghi, A., & Imanian Ardebili, M. (2024). The Role of Marital and Family Sustainability in Achieving Environmental and Social Development Goals. *Sustainability and Biodiversity Conservation*, 1(In press).
- Bate, A. F. (2022). The nexus between uncertainty avoidance culture and risk-taking behaviour in entrepreneurial firms' decision making. *Journal of Intercultural Management*, 14(1), 104-132.
- Bhullar, N., Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2012). Associations of individualistic-collectivistic orientations with emotional intelligence, mental health, and satisfaction with life: a tale of two countries. *Individual Differences Research*, 10(3).165-175.
- Brocchi, D. (2008). The cultural dimension of sustainability. *Sustainability: A new frontier for the arts and cultures*, 3, 26-58.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem yayıncılık.
- Can, İ. (2019). *Sağlık olsun*. Çizgi Kitabevi.
- Champion, V. L. ve Skinner, C. S. (2008). The health belief model. Health behavior and health education: *Theory, Research, and Practice*, 4, 45-65.
- Cohen, S. A. (2017). Understanding the sustainable lifestyle. *Sustainability*, 7-9.
- Eryılmaz, Ç. ve Akman, F. (2016). Kolektif bir çevre hareketi olarak Artvin'de maden karşıtı direniş. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 17-33.
- Fang, W., Cao, Y., Chen, Y., Zhang, H., Ni, R., Hu, W., & Pan, G. (2023). Associations of family income and healthy lifestyle with all-cause mortality. *Journal of global health*, 13, 04150. <https://doi.org/10.7189/jogh.13.04150>
- Ferrer, R. ve Klein, W. M. (2015). Risk perceptions and health behavior. *Current Opinion in Psychology*, 5, 85–89. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.012>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning (I. Lasch, Trans.)*. Beacon Press.
- Frijns, B., Gilbert, A., Lehnert, T., & Tourani-Rad, A. (2013). Uncertainty avoidance, risk tolerance and corporate takeover decisions. *Journal of Banking & Finance*, 37(7), 2457-2471
- Gazioğlu, E. (2013). Doğu karadeniz bölgesinin toplumsal cinsiyet rejimi ve kadınların toplumsal konumları. *Karadeniz Araştırmaları*, 40(40), 95-108. <https://doi.org/10.12787/KARAM752>
- Gökkaya, D. (2024). Sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı ölçeği: Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 1173-1191. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1343535>
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (5. Bs)*. Seçkin Yayıncılık.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 1,26.
- Jayasinghe, S., Byrne, N. M., & Hills, A. P. (2025). The culture of healthy living–The international perspective. *Progress in Cardiovascular Diseases*., 1-5.
- Jonas, E., McGregor, I., Klackl, J., Agroskin, D., Fritsche, I., Holbrook, C., Nash, K., Proulx, T., ve Quirin, M. (2014). Threat and defense: From anxiety to approach. J. M. Olson ve M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* içinde (ss.219-286). Elsevier Academic Press.
- Karaca, Ş. (2018). Yaşam tarzının sürdürülebilir tüketim davranışı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 403-425.

- Kennedy, R. F., Susainathan, S., George, H. J. ve Parayitam, S. (2024). Green consumption and sustainable lifestyle: evidence from India. *Administrative Sciences*, 14(10), 262. <https://doi.org/10.3390/admsci14100262>
- Kılıç, S. (2016). Cronbachs alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48. <http://dx.doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Kossowska, M. ve Sekerdej, M. (2015). Searching for certainty: Religious beliefs and intolerance toward value-violating groups. *Personality and Individual Differences*, 83, 72-76. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.053>
- Kumar, V. (2022). Life: the sustainable lifestyle for environment, *EIACP: Geodiversity and Impact on Environment*, 27(3), 9-16.
- Kumari, S. (2022). Sustainable lifestyle for healthy environment. *EIACP: Geodiversity and Impact on Environment*, 27(3), 17-21.
- Lazar, N. ve Chithra, K. (2022). Role of culture in sustainable development and sustainable built environment: A review. *Environment, Development and Sustainability*, 24(5), 5991-6031.
- Liao, W., Liu, X., Kang, N., Song, Y., Yuchi, Y., Hu, Z., ... & Li, Y. (2023). Associations between healthy lifestyle score and health-related quality of life among Chinese rural adults: variations in age, sex, education level, and income. *Quality of Life Research*, 32(1), 81-92.
- Maden, H. A. (1990). Geleneksel sağlık hastalık sisteminin özellikleri. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 33(1-2), 361-364.
- Nosheen, A., Riaz, M. N., Malik, N. I., Yasmin, H. ve Malik, S. (2017). Mental health outcomes of sense of coherence in individualistic and collectivistic culture: moderating role of social support. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(2), 563-579.
- Özgül, E. (2010). Tüketicilerin değer yapıları, gönüllü sade yaşam tarzı ve sürdürülebilir tüketim üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 117-150.
- Packalén, S. (2010). Culture and sustainability. *Corporate social responsibility and environmental management*, 17(2), 118-121.
- Papadopoulos, C., Foster, J. ve Caldwell, K. (2013). 'Individualism-collectivism' as an explanatory device for mental illness stigma. *Community Mental Health Journal*, 49(3), 270-280. <https://doi.org/10.1007/s10597-012-9534-x>
- Patel, J., Modi, A., & Paul, J. (2017). Pro-environmental behavior and socio-demographic factors in an emerging market. *Asian Journal of Business Ethics*, 6(2), 189-214.
- Pizzirani, S., McLaren, S. J. ve Seadon, J. K. (2014). Is there a place for culture in life cycle sustainability assessment?. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 19(6), 1316-1330
- Saylık, A. (2019). Hofstede'in kültür boyutları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(3), 1860-1881.
- Sheeran, P. ve Abraham, C. (1996). The health belief model. M. Conner ve P. Norman (Eds.), Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models (pp. 23-61). Open University Press.
- Svensson, E. (2012). Achieving sustainable lifestyles? Socio-cultural dispositions, collective action and material culture as problems and possibilities. *Local Environment*, 17(3), 369-386.

- Şen, M. B. (2022). Sürdürülebilir yaşam ve sürdürülebilir tüketim odaklı grafik tasarım örnekleri. *Art-e Sanat Dergisi*, 15(29), 392-415.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). Using multivariate statistics. (sixth ed). Allyn & Bacon/Pearson Education. 6. Basımdan Çeviri: Mustafa Baloğlu, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Tunçay, G. Y. ve Çobanoğlu, N. (2025). Çevresel sürdürülebilir yaşam tarzı. *Ulusal Çevre Bilimleri Araştırma Dergisi*, 7(2), 69-81.
- TÜİK (2024). Bölgesel İstatistikler. <https://biruni.tuik.gov.tr/bolgeselistatistik/tabloOlustur.do#> (Erişim Tarihi: 20.10.2025).
- Türkdoğan, O. (2006). *Toplumsal yapı ve sağlık-hastalık sistemi*. Kültür Sanat Yayınları
- Uzuntarla, Y. ve Ceyhan, İ. F. S. (2016). Kolektivizm ve belirsizlikten kaçınma davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(6), 206-216.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık
- Yüce, A. (2014). Kolektivist kültür değerinin sosyal sorumlu tüketim üzerine etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 275-291.
- Zheng, L., Chen, Y. ve Gan, Y. (2021a). Future orientation helps regulate emotion in the future. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(9), 920-926. <https://doi.org/10.1111/jasp.12811>
- Zheng, X., Wang, R., Hoekstra, A. Y., Krol, M. S., Zhang, Y., Guo, K., ... ve Wang, C. (2021b). Consideration of culture is vital if we are to achieve the Sustainable Development Goals. *One Earth*, 4(2), 307-319.

Extended Summary

A sustainable lifestyle seeks different ways for everyone to live healthier and better lives. This lifestyle has a positive impact on both global and environmental health in many aspects, including food preferences, transportation, lifestyle choices, perception of the world, and leisure activities (Kumari, 2022: 17). Culture also influences many aspects of individuals, from their thoughts and beliefs to their lifestyles. Although individuals may seek to isolate themselves from the society they live in, cultural values shape their lives. While culture has a positive impact on individuals' health, it can sometimes lead to numerous negative consequences. Failure to prioritize healthy living in individuals' environments can hinder their well-being. In other words, a sensitivity to healthy living leads individuals to make lifestyle changes. Therefore, this study explores the question of how cultural values influence individuals' healthy and sustainable lifestyles in Artvin. The lack of any studies in the literature on Artvin constitutes the unique value of this study. Therefore, this study utilized the Healthy and Sustainable Lifestyle Scale, which was adapted from Hofstede's Individual Cultural Values Scale. The study population consisted of individuals over the age of 18 residing in Artvin province. Data obtained from 332 individuals were analyzed. The analysis was completed using the SPSS package program. Basic descriptive statistics, correlation, and regression analyses were used. Cronbach's alpha for the scales ranged from 0.78 to 0.84.

53.9% of the participants were female, and 42.2% were male. When examined by occupation, 64.8% were in the student/unemployed category. 48.8% of the participants had undergraduate and graduate degrees, 25.9% had an associate degree, and 25.3% had a high school degree or less. Forty-seven percent of the participants had income equal to their expenses, while 40.4% had income less than their expenses. The majority of participants (51.4%) were between the ages of 18-25. Following this, 17.5% were between the ages of 26-35, 14.8% were between the ages of 36-45, and 16.3% were 46 and over. Most participants (70.5%) were unmarried. 57.2% of participants engaged in physical activity 1-2 days a week, while 23.5% engaged in physical activity 3 or more days a week. 70.8% of participants were non-smokers, and 80.4% did not have any chronic diseases. The findings of the study revealed that cultural values significantly influenced healthy and sustainable lifestyles. Regression analysis results showed that 16% of the variance in these dimensions was explained by physical fitness, 10% by mental health, 21% by emotional health, 22% by spiritual health, 17% by environmentalism, and 15% by social awareness. In particular, dimensions such as uncertainty avoidance, long-termism, collectivism, and masculinity influence healthy and sustainable lifestyles. As uncertainty avoidance increases, physical fitness decreases, while spiritual health and social awareness increase. As collectivism increases, physical fitness, emotional health, spiritual health, environmentalism, and social awareness increase. Long-termism is another dimension that influences healthy and sustainable lifestyles. As long-termism increases, physical fitness, mental health, spiritual health, emotional health, environmentalism, and social awareness increase. Masculinity increases, physical fitness, emotional health, spiritual health, environmentalism, and social awareness increase. Power distance was not significant in any dimension. This suggests that Artvin has an integrated and interconnected life rather than a hierarchical structure. Consequently, the level of uncertainty directly impacts individual health. Individuals' uncertainty avoidance affects many aspects, both emotional and social. While uncertainty motivates individuals in some areas, it hinders them from taking steps toward a healthy life in others. The prominence of social harmony and environmental awareness in the face of uncertainty in Artvin reveals the influence of local culture. Furthermore, the predominance of collectivist characteristics in the province facilitates the influence of individuals on healthy and sustainable lifestyles. The prominence of masculinity in healthy living appears to have a positive

impact on physical and psychosocial health in a patriarchal society, particularly when considering factors such as success and goal-orientation. It appears that when individuals plan for their future, they have more opportunities to develop healthy behaviors and are psychologically healthier. The lack of a prominent power distance may indicate that the hierarchy between individuals is not rigid and that individuals in Artvin enjoy close relationships with one another. Consequently, healthy and sustainable lifestyles are not solely a matter of individual choice.

Rather, it is shaped by cultural values. Artvin's patriarchal, collectivist, and future-oriented structure has a significant impact on both health and lifestyles. The prominence of social harmony and environmental awareness in the face of uncertainty in Artvin province reveals the influence of local culture. Furthermore, the predominance of collectivist characteristics in the province facilitates the influence of individuals on healthy and sustainable lifestyles. This supports the belief that individuals in communities with strong solidarity and social ties are mentally and socially healthier. Based on the findings, the following recommendations can be made:

- Quantitative data can be used to demonstrate how healthy and sustainable lifestyles change according to sociodemographic variables in Artvin province.
- By supporting collectivist structures, individuals' inclinations toward healthy lifestyles can be highlighted. Furthermore, by organizing solidarity days in line with this collectivist structure, individuals can both raise health awareness and strengthen their ties.
- Political steps can be taken to preserve traditional family ties.