

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık Algısı düzeylerinin Belirlenmesi

Baha Engin ÇELİKEL 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1729940>

ORIGINAL ARTICLE

Fırat Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Elazığ/Türkiye

Öz

Bu çalışma, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlık algısı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış nicel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 190 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, "Demografik Bilgi Formu" ve 15 maddelik "Sağlık Algısı Ölçeği" kullanılarak yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlık algısını incelemiş ve orta düzeyde ($39,47 \pm 9,78$) olduğunu belirlemiştir. Kontrol alt boyutu en yüksek, sağlığın önemi ise en düşük puanı almıştır. Beslenme eğitimi, yaş ve kronik hastalık sağlık algısını etkilemezken, haftalık egzersiz ve günlük sıvı tüketimi bazı alt boyutlarda anlamlı fark yaratmıştır. Egzersiz yapmayanların öz farkındalığı daha yüksek, daha fazla sıvı tüketenlerin ise sağlığın önemine dair farkındalığı artmıştır. Kilo da öz farkındalıkta etkili olmuştur. Bulgular, sağlık algısının bireysel davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin egzersiz yapma alışkanlığı ve günlük sıvı tüketim miktarının sağlık algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Özellikle egzersiz yapan ve günde 2 litre ve üzeri sıvı tüketen öğrenciler, öz farkındalık ve sağlığın önemi boyutlarında daha yüksek puanlar almıştır. Buna karşılık, beslenme eğitimi alıp almama durumu, yaş grubu, kilo aralığı ve kronik hastalık varlığı gibi değişkenlerin sağlık algısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum, sağlık algısının daha çok bireysel davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sorumlu Yazar:
Baha Engin ÇELİKEL
becelikel@firat.edu.tr

Anahtar kelimeler: Sağlık Algısı, Öğrenci, Spor.

Determination of Health Perception Levels of Faculty of Sports Sciences Students

Abstract

This study is a quantitative research conducted to determine the health perception levels of Fırat University Faculty of Sports Sciences students. The sample of the study consisted of 190 students studying at Fırat University Faculty of Sports Sciences in the 2024-2025 academic year. Data were collected using the "Demographic Information Form" and the 15-item "Health Perception Scale" via a face-to-face survey. SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. This study examined the health perception of the Faculty of Sports Sciences students and determined that it was at a moderate level (39.47 ± 9.78). The control sub-dimension had the highest score, and the importance of health had the lowest score. While nutrition education, age, and chronic disease did not affect health perception, weekly exercise and daily fluid consumption created a significant difference in some sub-dimensions. Those who did not exercise had higher self-awareness, and those who consumed more fluids had increased awareness of the importance of health. Weight was also effective in self-awareness. The findings show that health perception is related to individual behaviors. As a result, it was determined that students' exercise habits and daily fluid consumption had positive effects on health perception. Students who exercised and consumed 2 liters or more of fluid per day received higher scores in the dimensions of self-awareness and importance of health. On the other hand, variables such as whether or not they received nutrition education, age group, weight range and presence of chronic disease did not have a significant effect on health perception. This shows that health perception is more related to individual behaviors.

Keywords: Health Perception, Student, Sports.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
01.07.2025

Kabul Tarihi:
29.08.2025

Online Yayın Tarihi:
28.09.2025

Giriş

Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yalnızca hastalık ya da sakatlık durumunun olmaması değil, bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt ve ark. 2021). Bireylerin sağlıkla ilgili davranışları, genel sağlık durumunu önemli ölçüde etkileyebilir. Bu davranışların şekillenmesinde bireyin inançları, tutumları ve algıları belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır (Diamond vd., 2007). Bu bağlamda sağlık algısı, bireyin kendi sağlık durumuna ilişkin öznel değerlendirmelerini ifade eder. Kendi sağlığına yönelik duygu, düşünce, beklenti ve önyargılarını içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanabilir (Doğanay ve Uçku, 2012). Sağlık algısı, bireyin sağlık durumunu hem subjektif hem de objektif açıdan değerlendirmesine olanak sağlar. Bir kişinin gerçekten sağlıklı kabul edilebilmesi için yalnızca tıbbi olarak sağlıklı olması değil, aynı zamanda kendini sağlıklı hissetmesi de gereklidir. Bazı bireyler tıbbi açıdan sağlıklı olmalarına rağmen kendilerini hasta hissedebilirken, bazıları ise sağlık sorunlarına rağmen sağlıklı olduklarını düşünebilir. Sağlık algısını etkileyen faktörler arasında yaş, cinsiyet, değerler, kültürel yapı, inanç sistemi, geçmiş deneyimler, mesleki sorumluluklar ve roller yer almaktadır (Velioğlu, 2012).

Sağlık algısı, bireyin sağlık inanç modelini ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını doğrudan etkiler (Açıksöz ve ark., 2013). Bu algı aynı zamanda bireylerin sağlık sorumluluğu alma düzeyini ve sağlıkla ilgili davranışlarını da belirler (Alkan ve ark., 2017). Zaybak ve Fadiloğlu'nun yaptığı araştırmada, sağlık bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencileri ile diğer alanlarda öğrenim gören öğrenciler karşılaştırılmış; öğrencilerin sağlıklarını olumlu algılamalarının, sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri ve sağlıklarını gelecekte de koruyabileceklerine olan inançlarını artırdığı bulunmuştur. Ancak bazı çalışmalar, sağlık eğitimi alan öğrencilerin sağlık algısına dair bilinç geliştirmede yetersiz kaldığını ve bu bilinci edinseler bile bunu yaşamlarına yeterince yansıtamadıklarını ortaya koymuştur (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004; Ünal vd., 2007).

Sağlık algısı, bireyin kendi sağlığına ilişkin kişisel duygu, düşünce, önyargı ve beklentilerinin bir bileşimi olarak tanımlanmakta olup, bireyin sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarını şekillendiren temel psikolojik unsurlardan biridir (Çapık, 2006). Bireyin kendi sağlık durumuna dair değerlendirmeleri, yalnızca mevcut fizyolojik durumu değil, aynı zamanda geçmiş sağlık deneyimleri, sağlıkla ilgili bilgi düzeyi ve sosyal çevreden aldığı geri bildirimlerle de şekillenmektedir. Sağlık inanç modeline göre bireyin sağlık durumunu nasıl algıladığı, sağlıkla ilgili riskleri nasıl değerlendirdiğini ve bu risklere karşı nasıl bir davranış sergileyeceğini belirlemektedir. Bu çerçevede, sağlık algısı bireyin koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanma eğilimini, hastalık belirtilerini algılama biçimini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimseme düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir (Bottorff ve ark. 2006). Sağlık algısı yüksek olan bireyler, genellikle daha

sorumlu sağlık davranışları sergilemekte ve sağlıklı yaşamı sürdürme konusunda daha motive olmaktadırlar. Özellikle üniversite öğrenciliği dönemi, bireyin yaşamında önemli fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireyler, çocukluk döneminde ebeveynlerinin yönlendirmesiyle şekillenen sağlıkla ilgili sorumlulukları artık kendi başlarına üstlenmeye başlamakta; sağlık kararlarını bağımsız biçimde alma sürecine geçmektedirler. Sosyal çevre değişimi, akademik baskılar, kimlik gelişimi, ekonomik sorumluluklar ve yeni yaşam alışkanlıkları gibi çok yönlü etkiler altında kalan üniversite öğrencileri, bu süreçte sağlıklarına dair yeni tutum ve davranışlar geliştirmektedirler. Dolayısıyla, üniversite yaşamı bireyin sağlık algısının biçimlenmesi açısından oldukça belirleyici bir dönemdir. Bu süreçte edinilen sağlık algısı, yalnızca mevcut sağlık davranışlarını değil, aynı zamanda bireyin ileriki yaşamındaki sağlıkla ilgili karar verme biçimini de önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Bahadır, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin sağlık algılarının incelenmesi; yalnızca mevcut sağlık davranışlarının anlaşılmasına katkı sağlamakla kalmayıp, genç bireylerin gelecekteki yaşam tarzı tercihlerini, sağlık sorumluluğu alma düzeylerini ve koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanma eğilimlerini öngörmek açısından da kritik bir önem taşımaktadır. Üniversite dönemi, sağlık bilincinin temellerinin atıldığı ve bireylerin kendi sağlık kararlarını şekillendirdiği bir dönem olduğundan, bu alanda yapılacak çalışmalar hem öğrencilerin sağlık davranışlarını geliştirmeye yönelik müdahalelere hem de toplum sağlığının korunması için uzun vadeli stratejilerin oluşturulmasına ışık tutacaktır.

Hipotezler

H₁: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

H₂: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algısı düzeyleri ile haftalık egzersiz yapma durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Pozitif bilimin bir yansıması olan nicel araştırma, gerçekliği bireyden bağımsız, nesnel bir olgu olarak kabul eder. Araştırmacı, olay ve olguları dışarıdan gözlemleyerek nesnel bir yaklaşım sergiler. Nicel araştırmalar, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini kesin çizgilerle belirleyip ölçmeyi gerektirir; aksi halde, çalışmada belirlenen hipotezlerin test edilmesi mümkün olmaz (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu araştırma, nicel yöntemlerden biri olan betimsel tarama modeli ile yapılmıştır. Çalışmanın amacı, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sağlık Algı Düzeylerinin Belirlenmesi amaçlanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde yer alan Fırat Üniversitesi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 2024-2025 eğitim-öğretim yıllarında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler meydana getirmektedir. Örneklem seçiminde, öğrencilerin araştırmaya dâhil edilmesinde tarafsızlığı sağlamak amacıyla basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elazığ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilen bu çalışma, 2025 yılı Haziran ayında uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanabilmesi için Fakülte yönetiminden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan Sağlık Algı Düzeylerinin Belirlenmesi Ölçeği, gönüllü olarak katılım gösteren öğrencilere yüz yüze uygulanmış ve ölçeğin kapsamı ile amacı hakkında katılımcılara önceden gerekli bilgiler aktarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada anket yöntemi kullanılacaktır. Araştırmanın yapılabilmesi için Fırat üniversitesi Spor bilimleri Fakültesinden gerekli izinler alınarak öğrencilere uygulanacaktır. Araştırmada verileri toplamak için çalışma hakkında bilgi verilecek, katılımcılara “Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu” aktarılacak onamları alınarak çalışmaya dahil edilecektir. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, 2007 yılında Diamond ve ark. tarafından geliştirilmiş, Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından ülkemiz için geçerlilik güvenilirliği yapılmış “Sağlık Algısı Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılacaktır (Diamond ve ark., 2007, Kadioğlu & Yıldız, 2012).

Sağlık Algısı Ölçeği

Sağlık algısını değerlendirmede kullanılan sağlık algısı ölçeği’nin İngilizce dilinde hazırlanan orijinali, 2007 yılında Diamond vd., tarafından geliştirilmiş, Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından ülkemiz için geçerlilik güvenilirliği yapılmıştır. 15 madde ve dört alt boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin dört alt boyutu (kontrol merkezi, öz farkındalık, kesinlik, sağlığın önemi) vardır. Ölçekteki 1., 5., 9., 10., 11. ve 14. maddeler olumlu tutum, 2., 3., 4., 6., 7., 8., 12., 13. ve 15. maddeler olumsuz ifadelerdir. Ölçeğin cevaplama süresi 5-7 dakikadır. Cevaplayıcılar her bir maddeyi; “Hiç katılmıyorum(1)”, “Katılmıyorum(2)”, “Kararsızım(3)”, “Katılıyorum(4)”, “Kesinlikle katılıyorum(5)” seçeneklerinden birini seçerek cevaplandırmaktadır. Ölçekteki olumsuz ifadeler ters (Hiç katılmıyorum:5, Katılmıyorum:4, Kararsızım:3, Katılıyorum:2, Kesinlikle katılıyorum:1) puanlanmaktadır. Ölçekten en az 15 puan, en çok 75 puan alınabilmektedir. Kontrol merkezi (KOM) alt boyutu; bireyin sağlıklı olmayı kendi dışındaki faktörlere (şans, kader, dini inanç vb.) bağlayıp bağlamadığını, yani sağlıklı olmada kontrol merkezini kendinde toplayıp toplamadığını ve sağlığını değiştirebilmeye yönelik kendine olan güvenini belirlemeye yöneliktir. Öz farkındalık (ÖZF) alt boyutu; bireyin sağlıklı olmaya ilişkin egzersiz ve doğru beslenme konusunda öz farkındalık algısının,

sağlıklı olmanın kendi elinde olup olmadığına yönelik inancının seviyesini belirlemeye yöneliktir. Kesinlik (KES) alt boyutu; bireyin sağlıklı kalmaya ve daha sağlıklı olmaya yönelik yapması gerekenler konusunda kesin bir fikre sahip olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Sağlığın önemi (SĞÖ) alt boyutu; bireyin sağlığına ne derece önem verdiğini, bu konuda ne derecede maddi fedakarlıkta bulunduğunu ve sağlığa verdiği önemin hayatındaki önceliklerden biri olup olmadığını belirlemeye yöneliktir (Diamond vd., 2007, Kadioğlu ve Yıldız, 2012).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 paket programı uygulanmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin incelenmesinde frekans, yüzde dağılımı gibi ölçütler kullanılmıştır. Verilerin normal olarak dağılıp dağılmadığına skewness ve kurtosis değerleri -2 ve +2 aralığında olduğu verilerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (George ve Mallery, 2010). Araştırmada ikili grup karşılaştırılmasında “Independent Samples t Test” testi ve ikiden fazla grup karşılaştırılmalarında “ANOVA” testleri kullanılmıştır, Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir

Araştırmanın Etiği

Bu araştırmanın etik kurulu Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 13.05.2025 tarihinde gerçekleştirilen 34569 sayılı kararıyla etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Sağlık Algısı Ölçeğinin Ortalama Değeri

Değerler	$\bar{X}$	Ss
Sağlık Algısı Ölçeği	39,47	9,78
Kontrol	11,86	4,74
Kesinlik	10,81	3,69
Sağlığın Önemi	9,99	3,05
Öz Farkındalık	10,11	3,19

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların genel sağlık algısı düzeylerinin orta-üst seviyede olduğu görülmektedir (Ort. = 39,47; Ss = 9,78). Sağlık Algısı Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın "Kontrol" boyutunda (Ort. = 11,86; Ss = 4,74) olduğu, bunu sırasıyla "Kesinlik" (Ort. = 10,81; Ss = 3,69), "Öz Farkındalık" (Ort. = 10,11; Ss = 3,19) ve "Sağlığın Önemi" (Ort. = 9,99; Ss = 3,05) boyutlarının izlediği görülmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların sağlıkları üzerinde belirli bir kontrol duygusuna sahip olduklarını ve sağlıkla ilgili değerlendirmelerinde kendilerine güven duyduklarını göstermektedir. Ayrıca, sağlık konusunda farkındalık düzeylerinin ve sağlığa verdikleri önemin de anlamlı bir seviyede olduğu söylenebilir.

Standart sapma değerlerinin genel olarak orta düzeyde seyretmesi, katılımcılar arasında sağlık algısı ve alt boyutlara ilişkin değerlendirmelerde bir miktar farklılık bulunduğu işaret etmektedir. Bu durum, bireylerin sağlıkla ilgili tutum ve algılarının çeşitli bireysel faktörlere göre değişebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 2

Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değerler	f	%
Yaş	18-20 yaş	21,6
	21-23 yaş	52,6
	24-26 yaş	17,9
	27-29 yaş	3,2
	30 ve üzeri	4,7
Kilo	51-60 kg	7,9
	61-70 kg	30,5
	71-80 kg	26,3
	81-90 kg	23,7
	91 ve Üzeri	11,6
Beslenme Eğitimi Aldınız mı?	Evet	38,9
	Hayır	61,1
Kronik Hastalığınız	Evet	85,3
	Hayır	14,7
Düzenli Olarak Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	49,5
	Hayır	21,1
	Kısmen	29,5
Haftalık Egzersiz Yapma Durumu	1 Gün	24,2
	2 Gün	23,7
	3 Gün	29,5
	3 Gün ve üzeri	22,6
Günlük Sıvı Tüketimi	1 Litre	16,8
	1,5 Litre	30,0
	2 Litre	25,3
	2,5 Litre	16,3
	2,5 Litre ve üzeri	11,6

Tablo 2 İncelendiğinde spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan bu frekans analizi, öğrencilerin yaş, kilo, beslenme eğitimi, kronik hastalık durumu, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sıvı tüketimi gibi değişkenler üzerinden sağlık algı düzeylerinin değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, en yoğun grubun %52,6 ile 21-23 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Bunu %21,6 ile 18-20 yaş grubu ve %17,9 ile 24-26 yaş

grubu takip etmektedir. 27 yaş ve üzeri bireylerin oranı oldukça düşüktür (%7,9). Kilo dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %30,5'inin 61-70 kg aralığında, %26,3'ünün ise 71-80 kg arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, 81 kg ve üzerindeki bireylerin oranı %35,3 gibi dikkat çekici bir düzeydedir. Beslenme eğitimi alma durumuna ilişkin veriler, öğrencilerin %61,1'inin herhangi bir beslenme eğitimi almadığını ortaya koymaktadır. Yalnızca %38,9'luk bir kesim bu tür bir eğitimden faydalanmıştır. Kronik hastalık varlığı açısından öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%85,3) en az bir kronik hastalığa sahip olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye yönelik sorulara verilen yanıtlar, öğrencilerin %49,5'inin düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını, %21,1'inin hiç yapmadığını ve %29,5'inin kısmen yaptığını ortaya koymaktadır. Haftalık egzersiz sıklığına bakıldığında ise öğrencilerin %24,2'si yalnızca bir gün, %23,7'si iki gün, %29,5'i üç gün ve %22,6'sı üç günün üzerinde egzersiz yaptığını belirtmiştir. Günlük sıvı tüketimi açısından katılımcıların %30'u günlük 1,5 litre, %25,3'ü ise 2 litre su tükettiğini belirtmiştir. Ancak %16,8'i yalnızca 1 litre, %16,3'ü 2,5 litre ve %11,6'sı 2,5 litre üzeri tüketim bildirmiştir.

Tablo 3

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin Beslenme eğitimi aldınız mı? Değişkenine göre analizi

Değerler	Beslenme Eğitimi Aldınız mı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kontrol	Evet	74	12,41	4,96	1,293	0,198
	Hayır	116	11,50	4,57		
Kesinlik	Evet	74	10,43	3,77	-1,143	0,254
	Hayır	116	11,06	3,64		
Sağlığın önemi	Evet	74	9,66	3,12	-1,198	0,232
	Hayır	116	10,20	3,01		
Öz farkındalık	Evet	74	9,90	3,30	-0,706	0,481
	Hayır	116	10,24	3,12		
Sağlık Algısı Ölçeği Toplam	Evet	74	42,41	10,96	-0,398	0,691
	Hayır	116	43,01	9,50		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik, sağlığın önemi ve öz farkındalık alt boyutlarının beslenme eğitimi aldınız mı sorusunun t testi analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Beslenme eğitimi almayan öğrencilerin sağlık algısı alt boyut değerlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin Kronik hastalık Değişkenine göre analizi

Değerler	Kronik Hastalığınız Varmı	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
----------	---------------------------	---	-----------	----	---	---

Kontrol	Evet	162	11,72	4,59	-0,942	0,347
	Hayır	28	12,64	5,52		
Kesinlik	Evet	162	10,83	3,70	0,212	0,832
	Hayır	28	10,67	3,67		
Sağlığın önemi	Evet	162	10,06	3,05	0,792	0,429
	Hayır	28	9,57	3,10		
Öz farkındalık	Evet	162	10,23	3,24	1,290	0,199
	Hayır	28	9,39	2,81		
Sağlık Algısı Ölçeği Toplam	Evet	162	42,87	9,90	0,283	0,778
	Hayır	28	42,28	11,21		

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik, sağlığın önemi ve öz farkındalık alt boyutlarının Kronik hastalığınız var mı sorusunun t testi analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Kronik hastalığı olan öğrencilerin sağlık algısı alt boyut değerlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin yaş Değişkenine göre ANOVA analizi

Değerler	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	f	p
Kontrol	18-20 yaş	41	11,09	3,99	0,590	0,670
	21-23 yaş	100	11,90	4,62		
	24-26 yaş	34	12,76	5,42		
	27-29 yaş	6	11,33	7,00		
	30 ve üzeri	9	11,88	5,23		
Kesinlik	18-20 yaş	41	10,43	3,24	0,363	0,835
	21-23 yaş	100	10,88	3,65		
	24-26 yaş	34	10,79	3,92		
	27-29 yaş	6	12,33	5,08		
	30 ve üzeri	9	10,88	4,72		
Sağlığın önemi	18-20 yaş	41	10,29	3,24	0,387	0,818
	21-23 yaş	100	9,92	3,08		
	24-26 yaş	34	10,02	3,01		
	27-29 yaş	6	10,50	3,44		
	30 ve üzeri	9	9,00	2,00		
Öz farkındalık	18-20 yaş	41	10,41	3,34	1,283	0,278
	21-23 yaş	100	9,85	3,07		
	24-26 yaş	34	10,85	3,39		
	27-29 yaş	6	8,16	3,86		
	30 ve üzeri	9	10,11	2,08		
	18-20 yaş	41	42,24	9,23	0,289	0,885

	21-23 yaş	100	42,55	9,79
Sağlık Algısı Ölçeği	24-26 yaş	34	44,44	12,26
Toplam	27-29 yaş	6	42,33	12,84
	30 ve üzeri	9	41,88	6,82

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik, sağlığın önemi ve öz farkındalık alt boyutlarının Kronik hastalığınız var mı sorusunun ANOVA analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Sağlık algısı ölçeğinin öz farkındalık alt boyutunun ortalama değerlerinin Kontrol, Kesinlik ve sağlığın önemi alt boyutlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin *Haftalık Egzersiz Yapma Durumu* Değişkenine göre ANOVA analizi

Değerler	<i>Haftalık Egzersiz Yapma Durumu</i>	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Fark
Kontrol	Evet	94	11,76	4,85	1,447	0,238	
	Hayır	40	11,00	4,42			
	Kısmen	56	12,64	4,72			
Kesinlik	Evet	94	10,63	3,64	2,469	0,087	
	Hayır	40	10,05	3,60			
	Kısmen	56	11,66	3,73			
Sağlığın önemi	Evet	94	10,43	2,92	2,217	0,112	
	Hayır	40	9,30	3,51			
	Kısmen	56	9,75	2,86			
Öz farkındalık	Evet	94	10,61	2,93	3,310	0,039	A-B
	Hayır	40	9,10	3,68			
	Kısmen	56	9,98	3,10			
Sağlık Algısı Ölçeği Toplam	Evet	94	43,45	9,43	2,888	0,58	
	Hayır	40	39,45	11,34			
	Kısmen	56	44,03	9,82			

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik ve sağlığın önemi alt boyutlarının Haftalık Egzersiz Yapma Durumu sorusunun ANOVA analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Sağlık algısı ölçeğinin öz farkındalık alt boyutunda Haftalık Egzersiz Yapma Durumu arasında istatistiksel açıdan

anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öz farkındalık alt boyutunda haftalık egzersiz yapmayan öğrencilerin değerlerinin egzersiz yapan öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin *Haftalık Egzersiz sayısı* Değişkenine göre ANOVA analizi

Değerler	<i>Haftalık Egzersiz sayısı</i>	n	$\bar{X}$	Ss	f	p
Kontrol	1 Gün	46	12,60	4,93	1,761	0,156
	2 Gün	45	12,00	4,77		
	3 Gün	56	12,21	4,38		
	3 Gün ve üzeri	43	10,46	4,80		
Kesinlik	1 Gün	46	10,52	3,25	0,729	0,536
	2 Gün	45	11,24	4,05		
	3 Gün	56	11,12	3,58		
	3 Gün ve üzeri	43	10,27	3,91		
Sağlığın önemi	1 Gün	46	9,43	2,84	2,596	0,054
	2 Gün	45	10,53	3,25		
	3 Gün	56	9,42	2,89		
	3 Gün ve üzeri	43	10,76	3,12		
Öz farkındalık	1 Gün	46	9,80	3,27	0,826	0,481
	2 Gün	45	9,82	3,12		
	3 Gün	56	10,10	3,29		
	3 Gün ve üzeri	43	10,74	3,04		
Sağlık Algısı Ölçeği Toplam	1 Gün	46	42,36	9,54	0,163	0,921
	2 Gün	45	43,60	10,65		
	3 Gün	56	42,87	10,54		
	3 Gün ve üzeri	43	42,25	9,66		

* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik, sağlığın önemi ve öz farkındalık alt boyutlarının Haftalık Egzersiz sayısı sorusunun ANOVA analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin *Günlük Sıvı Tüketimi* Değişkenine göre ANOVA analizi

Değerler	Günlük sıvı Tüketimi	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Fark
Kontrol	1 Litre	32	13,21	4,58	2,637	0,035	
	1,5 Litre	57	11,54	4,39			

	2 Litre	48	11,58	4,26		
	2,5 Litre	31	13,09	5,59		
	2,5 Litre ve üzeri	22	9,59	4,83		
	1 Litre	32	10,03	3,07		
	1,5 Litre	57	11,26	3,88		
Kesinlik	2 Litre	48	10,50	3,28	0,875	0,480
	2,5 Litre	31	11,41	4,24		
	2,5 Litre ve üzeri	22	10,63	4,07		
	1 Litre	32	8,56	3,25		
	1,5 Litre	57	9,75	3,11		
Sağlığın önemi	2 Litre	48	10,60	2,77	3,101	0,017
	2,5 Litre	31	10,25	2,78		
	2,5 Litre ve üzeri	22	11,00	3,02		
	1 Litre	32	8,43	3,34		
	1,5 Litre	57	9,85	3,40		
Öz farkındalık	2 Litre	48	10,97	2,63	3,718	0,006
	2,5 Litre	31	10,48	2,81		
	2,5 Litre ve üzeri	22	10,77	3,25		
	1 Litre	32	40,25	10,97		
	1,5 Litre	57	42,42	10,90		
Sağlık Algısı Ölçeği Toplam	2 Litre	48	43,66	7,36	1,120	0,348
	2,5 Litre	31	45,25	10,80		
	2,5 Litre ve üzeri	22	42,00	10,43		
	1 Litre	32	40,25	10,97		
	1,5 Litre	57	42,42	10,90		

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, ve Kesinlik Günlük sıvı Tüketimi sorusunun ANOVA analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Sağlık algısı ölçeğinin Sağlığın önemi ve öz farkındalık alt boyutunda Haftalık Egzersiz Yapma Durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sağlığın önemi alt boyutunda Günlük 2,5 litre üzeri ve 2 litre sıvı tüketen öğrencilerin 1 litre sıvı tüketen öğrencilere göre sağlığın önemin farkında olduğu belirlenmiş olup Öz farkındalık alt boyutunda günlük sıvı tüketimi 2 litre olan öğrencilerin 1 litre sıvı tüketen bireylere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık algı düzeylerinin *Kilo* Değişkenine göre ANOVA analizi

Değerler	Kilo	n	$\bar{X}$	Ss	f	p	Fark
Kontrol	51-60 kg	15	12,26	4,06	0,372	0,829	

	61-70 kg	58	11,82	4,89		
	71-80 kg	50	12,34	4,18		
	81-90 kg	45	11,20	4,67		
	91 ve Üzeri	22	11,95	6,15		
Kesinlik	51-60 kg	15	10,06	3,47		
	61-70 kg	58	10,22	3,80		
	71-80 kg	50	11,82	3,25	1,584	0,180
	81-90 kg	45	10,95	3,46		
	91 ve Üzeri	22	10,31	4,65		
Sağlığın önemi	51-60 kg	15	10,33	3,43		
	61-70 kg	58	9,24	3,19		
	71-80 kg	50	10,16	2,95	1,347	0,254
	81-90 kg	45	10,40	2,83		
	91 ve Üzeri	22	10,54	2,98		
Öz farkındalık	51-60 kg	15	9,86	2,79		
	61-70 kg	58	9,22	3,48		
	71-80 kg	50	9,82	3,00	3,205	0,014 B-D
	81-90 kg	45	11,26	2,84		
	91 ve Üzeri	22	10,90	3,06		

*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin Kontrol, Kesinlik ve sağlığın önemi alt boyutlarının Kilo değişkeninin ANOVA analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Sağlık algısı ölçeğinin öz farkındalık alt boyutunda Haftalık Egzersiz Yapma Durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öz farkındalık alt boyutunda 81-90 kg ağırlığa sahip öğrenciler ile 61-70 kg sahip öğrenciler arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırma ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algılarının belirlenmesi için yapılmıştır. Çalışmaya 190 öğrenci katılım sağlamıştır. Bireylerin olumlu sağlık algısına sahip olmaları, onların sağlık algısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yüksek olması ile ilişkilidir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sağlık algısı toplam puanı ortalaması $39,47 \pm 9,78$ bulunmuş olup sağlık algısı ölçeğine göre orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında en yüksek puan ortalaması kontrol alt boyutunda $11,86 \pm 4,74$, en düşük puan ortalaması ise sağlığın önemi alt boyutunda $9,99 \pm 3,05$ olarak belirlenmiştir. Beslenme eğitimi alan öğrencilerin sağlık algısı puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Kronik Hastalığı olan öğrencilere bakıldığında puanlarının kronik hastalığı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş

değişkenin alt boyutları incelendiğinde öz farkındalık alt boyutunun puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algı düzeylerinin haftalık egzersiz yapma durumu incelendiğinde öz farkındalık alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre katılımcıların sağlık algısı düzeyleri incelendiğinde, katılımcılar açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeğinin tüm alt boyutları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Üniversitelerde hemşirelik bölümü öğrencileriyle yürütülen iki ayrı çalışmada, öğrencilerin sağlık algısı puan ortalamaları birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Çayır'ın 117 hemşirelik öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada sağlık algısı puan ortalaması $50,04 \pm 6,21$ olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yalnızoğlu ve ark. 286 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada ise bu ortalama $49,61 \pm 6,28$ olarak saptanmıştır.

Zhou (2022), fiziksel kondisyonu yüksek olan sporcuların sağlık algılarının daha olumlu olduğunu belirtmiş; ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin sağlık algısı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Koraltan'ın (2017) gerçekleştirdiği çalışmada, sağlık algısının alt boyutlarından biri olan öz farkındalık puanının, bakım veren bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, kronik sağlık sorunu bulunmayan bireylerin öz farkındalık puan ortalamalarının, kronik hastalığı olanlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, yaş faktörünün bireylerin sağlık algısını etkileyen belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Alkan vd., (2017) hemşirelik öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, sağlık algısı genel ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmamızla tutarlılık göstermekte ve literatürdeki benzer sonuçları desteklemektedir. Lee vd., ergenlerde sağlık algıları ile sağlıklı geliştirici davranış arasındaki ilişkiyi spora katılımını incelemiş, spora katılım yapan bireylerin sağlık algısını olumlu etkilediğini belirlemişlerdir. Shirom ve Toker (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin yaşları ve fiziksel aktivite sıklıkları ile sağlık algısı ölçeğinin toplam puanı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, demografik ve yaşam tarzı faktörlerinin bireylerin sağlık algısını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Ağaçdiken vd., (2017) araştırma grubunu üniversite öğrencilerinden oluşturdukları çalışma sonucunda, yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı yönündedir. İzgüden ve Gökkaya (2022) tarafından yürütülen çalışmada, yaş ve haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenleri ile sağlık algısı ölçeği toplam puanı ve “Sağlığın Önemi” alt boyutu ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşılık, cinsiyet değişkeni ile sağlık algısı ölçeği puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuçlar, bireysel sağlık algısının bazı demografik ve yaşam tarzı faktörlerinden etkilenirken, cinsiyetin bu algı üzerinde belirleyici bir rol oynamayabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, öğrencilerin egzersiz yapma alışkanlığı ve günlük sıvı tüketim miktarının sağlık algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Özellikle egzersiz yapan ve günde 2 litre ve üzeri sıvı tüketen öğrenciler, öz farkındalık ve sağlığın önemi boyutlarında daha yüksek puanlar almıştır. Buna karşılık, beslenme eğitimi alıp almama durumu, yaş grubu, kilo aralığı ve kronik hastalık varlığı gibi değişkenlerin sağlık algısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum, sağlık algısının daha çok bireysel davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararları

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:13.05.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 34569

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Kaynakça

- Açıksöz, S., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlığı geliştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55(3), e181–e187.
- Ağaçdiken Alkan, S., Özdelikara, A., & Mumcu Boğa, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algılarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 11–21.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bottorff, J. L., Johnson, J. L., Ratner, P. A., & Hayduk, L. A. (1996). The effects of cognitive-perceptual factors on health promotion behavior maintenance. *Nursing Research*, 45(1), 30–36. <https://doi.org/10.1097/00006199-199601000-00006>
- Bozkurt, E., Erdoğan, R., Tel, M., Aydemir, İ., & Çelikel, B. E. (2021). Investigation of education faculty students' health perception levels and healthy lifestyles in the COVID-19 process. *Progress in Nutrition*, 23(4), 1–10. <https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.11687>
- Çapık, C. (2006). *Yoksul ve yoksul olmayan kadınlarda sağlık algısını etkileyen etmenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Çayır Yılmaz, M. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Human Rhythm*, 5(4), 323–338.
- Diamond, J. J., Becker, J. A., Arenson, C. A., Chambers, C. V., & Rosenthal, M. P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: Preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557–561. <https://doi.org/10.1002/jcop.20162>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Boston, MA: Pearson.
- İzgüden, D., & Gökçaya, D. (2022). Examining the relationship between individuals' health perceptions and obesity awareness. *Selçuk Health Journal*, 3(3), 205–220.
- Kadioğlu, H., & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeğinin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(2), 475–483. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-25665>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Koraltan, A. (2017). *Eve bağımlı hastalara bakım verenlerin genel sağlık algısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Doğuş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, S. M., Jeong, H. C., So, W. Y., & Youn, H. S. (2020). The mediating effect of sports participation on the relationship between health perception and health promotion behavior in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6744. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186744>
- Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., Shapira, I., & Melamed, S. (2008). The effects of physical fitness and feeling vigorous on self-rated health. *Health Psychology*, 27(5), 567–575. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.567>
- Ünal, D., Şenol, V., Öztürk, A., & Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101–109.
- Velioglu, P. (2012). *Hemşirelikte kavramlar ve kuramlar*. Ankara: Akademi Basın ve Yayıncılık.
- World Health Organization (WHO). (1946). Definition of health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Yalnızoğlu Çaka, S., Topal, S., Karakaya Suzan, Ö., Çınar, N., & Altunkaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı ile özgüvenleri arasındaki ilişki. *Journal of Human Rhythm*, 3(4), 199–203.
- Zaybak, A., & Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77–95.
- Zhou, H., Zhang, Y., Han, X., Dai, X., Lou, L., Hou, X., ... & Zhang, W. (2022). Athlete students lead a healthier life than their non-athlete peers: A cross-sectional study of health behaviors, depression, and perceived health status among university students. *Frontiers in Psychology*, 13, 923667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923667>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)