

**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**

Buket DEMİRTAŞ<sup>1</sup>, Nurcan DEMİREL<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1416360>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Ergözü  
Ortaokulu, Millî  
Eğitim Bakanlığı,  
Ağrı/Türkiye

<sup>2</sup>Atatürk  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri  
Fakültesi,  
Erzurum/Türkiye

**Sorumlu Yazar:**  
Buket DEMİRTAŞ  
[buketdemirtas000@gmail.com](mailto:buketdemirtas000@gmail.com)

**Öz**

Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı seviyelerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada tarama metodu tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 308 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden meydana gelmektedir. Çalışmada Özer'in (2019) geliştirmiş olduğu "Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ve anova testi tercih edilmiştir. Ayrıca verilerin etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla eta kare ( $\eta^2$ ) ve Cohen's d (d) analizleri de uygulanmıştır. Araştırmada katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığı durumları iyi seviyede olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarında ise katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri değişim ile sorumluluk boyutunda yüksek seviyede, sosyalleşme ile beslenme boyutunda iyi seviyede olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığı seviyeleri yaş, cinsiyet, bölüm, anne-baba eğitimi, sigara/alkol kullanımı ve aylık gelir değişkenleri açısından analiz edildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Sınıf seviyesi değişkeninde 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre, AGNO değişkeninde ise akademik başarısı iyi olan katılımcıların akademik başarısı düşük olan katılımcılara göre daha iyi sağlıklı yaşam farkındalığı seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte iyi beslenen katılımcıların orta ve yetersiz beslenen katılımcılara göre, düzenli egzersiz yapan katılımcıların ise düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara göre daha iyi sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Farkındalık, Sağlıklı Yaşam, Spor.

**Examination of the Healty Life Awareness Levels of Sport Sciences Faculty Students in Terms of Various Variables**

**Abstract**

In the study, it was aimed to determine the level of healthy life awareness of the students of the faculty of sport sciences. Survey method was preferred in the research. The sample of the study consists of 308 sport sciences faculty students. In the study, the "Healthy Living Awareness Scale" developed by Özer (2019) was applied. Independent sample t test and anova test were preferred in data analysis. In addition, eta squared ( $\eta^2$ ) and Cohen's d (d) analyses were also applied to determine the effect size of the data. In the study, the participants' healthy living awareness was determined to be at a good level. In the sub-dimensions of the scale, the participants' healthy living awareness levels were determined to be at a high level in the change and responsibility dimension and at a good level in the socialization and nutrition dimension. When the participants' healthy living awareness levels were analyzed in terms of age, gender, department, parental education, smoking/alcohol use and monthly income variables, it was determined that there was no statistically significant difference. In the grade level variable, it was determined that 4th grade students had a better level of healthy living awareness than 1st grade students, and in the GPA variable, participants with good academic achievement had a better level of healthy living awareness than participants with low academic achievement. In addition, it was observed that participants with good nutrition had better levels of healthy living awareness than participants with moderate and inadequate nutrition, and participants who exercised regularly had better levels of healthy living awareness than participants who did not exercise regularly.

**Keywords:** Awareness, Healthy Life, Sport.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
08.01.2024

Kabul Tarihi:  
21.03.2024

Online Yayın Tarihi:  
28.03.2024

<sup>1</sup> Bu çalışma "7. Akademik ve Spor Araştırmaları Kongresi'nde" özet bildiri olarak sunulmuştur.

## Giriş

Sağlık; bireyin fiziksel olarak sağlam olması, psikolojik süreçlerinin sağlıklı işlemesi ve aynı zamanda toplumsal rol ve görevlerini iyi bir şekilde yerine getirebilmesidir (World Health Organization, 1948). Daha derin bir anlamla sağlık; bireyin hem kendinin hem de toplumun istek ve ihtiyaçlarının farkına varabilmesi ve yaşamı boyunca bu istek ve ihtiyaçlara göre kendini yenileyebilmesidir (WHO, 1986). Sağlıklı yaşam kavramı ise Bill Hettler tarafından kişinin bilinç düzeyinde yaşanan olumlu artışla beraber sağlık durumuna pozitif şekilde etki edecek davranışları seçtiği değişken bir süreç olarak ifade edilmiştir (Oliver vd., 2018). Buradan hareketle bireylerin sağlıklı bir yaşam idame ettirebilmeleri adına uygulayabilecekleri sağlıklı yaşam biçimi eylemleri meydana gelmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi eylemleri; bireyin kendisi tarafından başlatılan geniş kapsamlı hareketler, iyilik halini desteklemeye ve daha iyi duruma getirmeye yardımcı inançlar ile algılar şeklinde açıklanabilir (Ünalın vd., 2007). Dünya Sağlık Örgütü, kişilerin yaşam biçimlerinin sağlık durumlarını büyük bir oranda belirlediğini açıklamıştır (Moudi vd., 2018). Bununla birlikte Dünya Sağlık Örgütü dünya üzerinde yaşanan ölümlerin çoğuna bireylerin yaşam biçimlerinden kaynaklanan olumsuzlukların sebep olduğunu ifade etmiştir (Dickey ve Janick, 2001).

Bireylerin yaşam biçimlerinin şekillenmesinde farkındalık seviyelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bilinçli-farkındalık; yaşanan herhangi bir olayı bilişsel anlamda fark etme ve geniş çaplı düşünebilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Siegel vd., 2009). Bilinçli-farkındalık aracılığıyla bireyler var olan zihinsel yapılarını kabullenici bir tutumla geliştirebilmektedirler. Böylece bireyler yaşadıkları tecrübeler iyi veya kötü olduğunda bu tecrübeleri kabullenmeye gönüllü olacaklardır (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık doğu geleneklerinde uzun yıllardır çeşitli pratiklerle uygulanmaktadır ve daha çok odaklanma kabiliyetini geliştirmek ve bireylerin bütüncül sağlıklarını iyileştirmek amacıyla kullanılmıştır. Zamanla sağlık açısından olumlu etkileri görülen bilinçli farkındalık, batı kültürünün de ilgisini çekerek uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2009). Özellikle son zamanlarda bilinçli farkındalık temelli uygulamalar çoğalmış ve bu uygulamalar çeşitli akademik çalışmalara konu olmuştur. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre bilinçli farkındalık uygulamalarının kişilerin bütüncül sağlık durumlarına olumlu birçok katkısı olduğu belirlenmiştir (Dryden ve Still, 2006).

Sağlık farkındalığı kavramı, bireylerin deneyim ve bilgi birikimi aracılığıyla sağlık durumlarını olumlu olarak etkileyebilecek ve daha iyi bir noktaya doğru ilerletebilecek eylemler sergilemesidir. Yüksek farkındalık seviyesi ile birlikte sergilenen bu olumlu davranışların yaşam boyu düzenli olarak devam etmesi de bütüncül sağlığa katkıda bulunacaktır. Buradan hareketle sağlıklı yaşam farkındalığı ise; bireyin sağlık düzeyini negatif bir şekilde etkileyen eylemlerin

bilincine varabilmesi ve sağlık sorumluluğunu almak koşuluyla olumsuz eylemleri olumluya çevirerek tam bir iyilik haline ulaşmaya çalışması olarak ifade edilebilir (Mahmoud vd., 2020).

Sağlıklı yaşam farkındalığı, bireylerin ve toplumların sağlıklı yaşam düzeylerini artırmada oldukça önemlidir. Çünkü bireylerin ve toplumların sağlıklı yaşam noktasında kendilerini geliştirebilmeleri ve sağlıklı bir ömür sürebilmeleri için sağlıklı yaşamın taşıdığı önemin farkında olmaları gerekmektedir. Bu noktada, sağlıklı yaşam farkındalığının topluma nasıl kazandırılacağı ve bireylerin nasıl eğitileceği konusu önem kazanmaktadır.

Bireylerin sağlıklı olmanın öneminin farkına vararak sağlıklı bir yaşam sürdürmeye çalışması aynı zamanda sağlıklı bir toplumun oluşmasına da katkı sağlayacaktır (Kong, 1995). Bilindiği gibi bir arada yaşayan insanların etkileşimleri ve örgütlenmeleri neticesinde toplum meydana gelmektedir. Toplum ve eğitim kurumları arasında güçlü bir ilişki vardır. Eğitim kurumlarının işlevi kişileri eğitmek yoluyla toplumu düzenlemeyi ve revize etmeyi amaçlar. Yani toplumsal bir farkındalık geliştirebilmek için eğitim kurumlarının rolü büyüktür (Şentürk, 2020). Sağlık seviyesini daha iyi bir noktaya çıkarma sürecinde bireysel çabalar devlet politikalarıyla ve çeşitli eğitim programlarıyla da desteklendiğinde daha verimli sonuçlar elde edilmektedir (Madi ve Hussain, 2015).

Toplumsal olarak sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyinin geliştirilmesi için uygulanabilecek en önemli eylem bu konuda uzman bireyler yetiştirmektir. Ülkemizde sağlıklı yaşamı geliştirme noktasında birçok teorik ve uygulamalı eğitimler almalarından dolayı sağlıklı yaşam ile ilgili uzman kişilerin yetiştirildiği yerlerden bir tanesi spor bilimleri fakülteleridir. Sağlıklı bireyler ve sağlıklı bir toplum yapısı geliştirme noktasında önemli bir yere sahip olan spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin kendi sağlıklı yaşamlarına dair farkındalık seviyelerinin bilinmesi önem arz etmektedir.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının tespit edilmesidir. Bu ana amaç doğrultusunda ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sahip olduğu sağlıklı yaşam farkındalıklarının; yaş, cinsiyet, sınıf seviyesi, ağırlıklı not ortalaması (AGNO), bölüm, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sigara/alkol kullanım durumu, sağlıklı beslenme durumu, düzenli egzersiz yapıp-yapmama durumu ve aylık gelir değişkenleri açısından değişim gösterip göstermediği incelenmiştir.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Çalışmada nicel yöntemlerden olan tarama yöntemi tercih edilmiştir. Tarama yönteminin genel çerçevesi incelendiğinde bu yöntemin asıl hedefinin; olmuş olan olay ya da vaziyete herhangi bir müdahalede bulunmadan o durumu en net hali ile yansıtmak olduğu görülmektedir (Karasar, 2005).

## **Evren ve Örneklem**

Araştırmada evreni 2022-2023 senesi içinde Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimlerine devam eden 970 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem türleri içerisinde geçen ve bu çalışma içerisinde de kullanılan türlerden biri de ulaşılabilir durum örneklemesidir. Ulaşılabilir durum örneklemesinde araştırmanın katılımcıları söz konusu evren içerisinde gönüllülük durumuna göre seçilir. Karmaşık olmayan bu yapısı ile ulaşılabilir durum örnekleme hem çalışmayı kolaylaştırır hem de veri toplama sürecinde hızlı yol almayı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Mevcut evren içerisinde ulaşılabilir durum örneklemesinden hareketle çalışmalar yürütülmüş ve örneklem grubu gönüllü 314 katılımcıdan meydana gelmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmanın veri elde etme ölçeği Özer (2019) tarafında geliştirme süreci yürütülmüş olan "Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği" olarak belirlenmiştir. Söz konusu ölçek 5'li likert türünde 15 madde ile 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan maddeler ile bu maddelerin alt boyutlara göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Sağlıklı Yaşam Farkındalık Ölçeğine Ait Bilgiler

<b>Alt Boyut</b>	<b>Maddeler</b>
Değişim	1, 2, 3, 4, 5
Sosyalleşme	6, 7, 8, 9
Sorumluluk	10, 11, 12
Beslenme	13, 14, 15

Tablo incelendiğinde ölçek içerisinde yer alan 1, 2, 3, 4 ve 5. maddelerin değişim durumlarını ölçen boyutta bulunduğu; 6, 7, 8 ve 9. maddelerin sosyalleşme durumlarını ölçen boyutta bulunduğu; 10, 11 ve 12 numaralı maddelerin sorumluluk durumlarını ölçen boyutta bulunduğu ve son olarak 13, 14 ve 15 numaralı maddelerin ise beslenme durumlarını ölçen boyutta bulunduğu görülmektedir.

Ölçekten elde edilebilecek maksimum puan 75, minimum puan 15'tir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında Özer (2019) tarafından yapılan güvenilirlik analizlerinde .81 düzeyinde yüksek bir güvenilirlik içeren alfa katsayısı tespit edilmiştir. Bu çalışma için yeniden güvenilirlik analizi yapılmış ve alfa katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu da ölçümün yüksek düzeyde güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

## **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada toplanan verilerin analiz işlemi veri istatistik analiz programı aracılığıyla yapılmıştır. Verilerin normallik dağılımını belirleyebilmek amacıyla "Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk" testleri kullanılmıştır. Verilerin her iki testte de normal dağılım ortaya koyduğu görülmüştür. ( $p>0,05$ ) Toplanan veriler normal dağıldığı için uygulanması planlanan istatistik analiz işlemleri "Bağımsız T Testi ve Anova Testi" testi olarak belirlenmiştir.

Yapılan tüm istatistikî işlemlerde anlamlılık düzeyini tespit etmek amacıyla  $p < 0,05$  ölçütü kullanılmıştır. Bunun dışında özellikle son zamanlarda  $p$  ölçütü tek başına anlamlı farklılık düzeyini tespit etmek için yeterli bir kriter olarak görülmemektedir. Nicel araştırmalar içerisinde  $p$  ölçütünün dışında farklı ortalama ve ilişkilerden etkilenme durumu daha az olan etki büyüklüğü de kullanılması önerilen analizlerdendir (Falk ve Greenbaum, 1995). Bu çalışma içerisinde “Bağımsız Örneklem T Testi” ne ait etki büyüklüğünün hesaplanıp yorumlanmasında *Cohen’s (d)* yöntemi tercih edilmiştir. Cohen’s  $d$  yöntemine göre; .20-.50 arası zayıf etkiyi, .50-.80 arası orta düzeyde etkiyi ve .80 ve üzeri ise kuvvetli bir etki büyüklüğünü temsil etmektedir. Anova Testi’ne ait etki büyüklüğünün hesaplanmasında ise *eta kare* ( $\eta^2$ ) yöntemi tercih edilmiştir. Eta kare ( $\eta^2$ ) yöntemine göre; 0.01-0.059 (0.06) arası zayıf etkiyi, 0.059 (0.06)- 0.138(0.14) orta düzeyde etkiyi ve 0.138(0.14) ve üzeri ise kuvvetli bir etki büyüklüğünü temsil etmektedir (Cohen, 1988).

Araştırma içerisinde Anova testi sonucunda anlamlı fark tespit edildikten sonra söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında ya da hangi gruplar lehine olduğunu tespit edebilmek amacıyla bir post-hoc testleri yapılmıştır. Bir post-hoc testi olan Scheffe testinin çalışma mantığına bakıldığında mevcut tüm grupları irdeleyerek var olan bütün farklılık kombinasyonlarını karşılaştırdığı bilinmektedir. Ayrıca Scheffe testi farkın kaynağını tespit ederken hem hata miktarını aza indirmekte hem de gruplardaki kişi sayılarının eşit olmaması durumunda da rahatlıkla kullanım imkânı sunmaktadır (Scheffe, 1959). Bu nedenle bu araştırma içerisinde post-hoc karşılaştırmaları için Scheffe testi tercih edilmiştir.

### ***Araştırmanın Etiği***

Mevcut çalışma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

### **Bulgular**

Çalışmaya katılım gösteren spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ait sağlıklı yaşam farkındalık düzeyleri ve çeşitli betimleyici istatistikî veriler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

### **Öğrencilerin Genel Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeylerine İlişkin Bulgular**

<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>
308	3	5	3,88	.501

Tablo incelendiğinde çalışmaya 308 öğrencinin katılım gösterdiği, katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı ölçüm ortalamalarının 3,88 olduğu ve öğrencilere ait ölçümün standart sapmasının .501 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin ortalama ölçüm puanlarını aynı zamanda yüzlük dilimde incelendiğimizde 58,15 puana denk geldiği hesaplanmıştır. Alınabilecek maksimum 75 puan üzerinden 58,15 toplam puan göz önüne alındığında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalıklarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca .501 standart sapması

incelendiğinde öğrencilerin daha homojen bir grup oluşturduğu ve sağlıklı yaşam farkındalıkları arasında büyük farklılıklar bulunmadığı görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalıklarına dair alt boyut verileri bir özet olarak Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Farkındalığına Dair Genel ve Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Bulgular

Genel Farkındalık ve Alt Boyutlar	N	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	Ss
1.Boyut – Değişim	308	2.00	5.00	4.24	.545
2.Boyut – Sosyalleşme	308	1.00	5.00	3.73	.836
3.Boyut – Sorumluluk	308	1.00	5.00	4.01	.705
4.Boyut – Beslenme	308	1.00	5.00	3.35	1.023
Sağlıklı Yaşam Farkındalığı (Genel İstatistikler)	308	3.00	5.00	3.88	.501

Tablo incelendiğinde öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin genel anlamda 3,88 ile iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Alt boyutlar irdelendiğinde ise en yüksek farkındalık düzeyinin 4,24 ortalama puan ile bireylerin vücutlarındaki fiziksel değişimleri fark etme durumlarını ifade eden “değişim” alt boyutunda olduğu görülmektedir. Alt boyutlar içerisinde katılımcıların 3,35 ortalama ile en düşük farkındalık düzeyine sahip oldukları boyutun ise beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların kendi sağlıkları üzerindeki etkilerini içeren “beslenme” boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kendi sağlıklı yaşam farkındalıkları ile “yaş” değişkeni değerlendirilerek Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Yaş	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	18-19	4.14	.566	1.699	.167	-	.016
	20-21	4.21	.540				
	22-23	4.31	.580				
	24+	4.33	.409				
Sosyalleşme	18-19	3.61	.843	1.175	.319	-	.011
	20-21	3.68	.821				
	22-23	3.83	.813				
	24+	3.82	.915				
Sorumluluk	18-19	3.95	.680	.590	.622	-	.006
	20-21	3.97	.715				
	22-23	4.07	.688				
	24+	4.07	.766				
Beslenme	18-19	3.21	1.028	1.717	.163	-	.017
	20-21	3.28	1.070				
	22-23	3.42	.963				
	24+	3.64	.963				
Genel Ortalama	18-19	3.77	.500	2.780	.410	-	.027
	20-21	3.84	.524				
	22-23	3.96	.447				
	24+	4.01	.511				

\*p<0.05

Tabloya bakıldığında yapılan Anova testi analiz sonuçlarından hareketle yaş değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $F_{(3,304)}=1.699$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.016$ ), sosyalleşme alt boyutu ( $F_{(3,304)}=1.175$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.011$ ), sorumluluk alt boyutu ( $F_{(3,304)}=.590$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.006$ ), beslenme alt boyutu ( $F_{(3,304)}=1.717$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.017$ ) ve genel ortalamada ( $F_{(3,304)}=2.780$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.027$ ) istatistiksel anlamda herhangi bir fark meydana gelmediği bulunmuştur.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kendi sağlıklı yaşam farkındalıkları ile “*cinsiyet*” değişkeni değerlendirilerek Tablo 5’te ortaya konulmuştur.

Tablo 5

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	Anlamlı Fark	Cohen’s
Değişim	Kadın	107	4.22	.545	306	-.357	.721	-	-.01
	Erkek	201	4.25	.547					
Sosyalleşme	Kadın	107	3.81	.777	306	1.221	.223	-	.10
	Erkek	201	3.68	.864					
Sorumluluk	Kadın	107	3.98	.756	306	-.380	.704	-	-.04
	Erkek	201	4.02	.679					
Beslenme	Kadın	107	3.39	1.009	306	.459	.647	-	.05
	Erkek	201	3.33	1.033					
<b>Genel Ortalama</b>	Kadın	107	3.90	.520	306	.492	.623	-	.05
	Erkek	201	3.87	.492					

\* $p<0.05$

Tabloya bakıldığında uygulanmış olan Bağımsız örneklem t testi analiz sonuçlarından hareketle cinsiyet değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $t_{(306)}=-.357$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.01$ ), sosyalleşme alt boyutu ( $t_{(306)}=1.221$ ;  $p>0.05$ ;  $d=.10$ ), sorumluluk alt boyutu ( $t_{(306)}=-.380$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.04$ ), beslenme alt boyutu ( $t_{(306)}=.459$ ;  $p>0.05$ ;  $d=.05$ ) ve genel ortalamada ( $t_{(306)}=.492$ ;  $p>0.05$ ;  $d=.05$ ) istatistiksel olarak bir farkın meydana gelmediği belirlenmiştir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “*sınıf seviyesi*” değişkeni açısından değerlendirilerek Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Sınıf Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	1	4.09	.568	3.755	.011*	4>1	.036
	2	4.25	.426				
	3	4.25	.588				
	4	4.36	.550				
Sosyalleşme	1	3.77	.739	.795	.498	-	.008
	2	3.59	.871				
	3	3.74	.798				
	4	3.78	.921				
	1	3.98	.618				

Sorumluluk	2	3.97	.717				
	3	4.02	.745	.166	.919	-	.002
	4	4.04	.756				
Beslenme	1	3.33	.976				
	2	3.34	1.070				
	3	3.33	1.012	.078	.972	-	.001
Genel Ortalama	4	3.39	1.055				
	1	3.83	.501				
	2	3.84	.499				
Genel Ortalama	3	3.88	.465	1.002	.392	-	.010
	4	3.95	.528				

\*p<0.05 1-) 1.Sınıf 2-) 2.Sınıf 3-) 3.Sınıf 4-) 4.Sınıf

Tabloya bakıldığında yapılan Anova testi analiz sonuçlarından hareketle sınıf değişkeni açısından; sosyalleşme alt boyutu ( $F_{(3,304)}=.795$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.008$ ), sorumluluk alt boyutu ( $F_{(3,304)}=.166$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.002$ ), beslenme alt boyutu ( $F_{(3,304)}=.078$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.001$ ) ve genel ortalamada ( $F_{(3,304)}=1.002$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.010$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Ancak değişim alt boyutu ( $F_{(3,304)}=3.755$ ;  $p<0.05$ ;  $\eta^2=.036$ ) içerisinde istatistiki açıdan anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. İstatistiki açıdan fark tespit edilen değişim boyutunun mevcut fark düzeyinin büyüklüğünün hesaplanması amacıyla eta kare yöntemi kullanılmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda değişim alt boyutunda ( $\eta^2=.036$ ) eta kare etki büyüklüğü değerinin “küçük-zayıf düzeyde” olduğu tespit edilmiştir.

Değişim boyutu içerisinde tespit edilen farkın durumunu ortaya çıkarabilmek amacıyla Scheffe testi uygulanmış ve değerlendirmeler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeyinde Sınıf Değişkeni Açısından Elde Edilen Farklılığın Scheffe Testi Sonuçları

	Sınıflar (I)	Sınıflar (J)	Ortalama	Farkı	Standart Hata	P
Değişim Boyutu	1	2	-.159		.086	.335
		3	-.156		.089	.385
		4	-.272*		.081	.012*
	2	1	.159		.086	.335
		3	.004		.093	1.000
		4	-.112		.086	.639
	3	1	.156		.089	.385
		2	-.004		.093	1.000
		4	-.116		.089	.636
	4	1	.272*		.081	.012*
		2	.112		.086	.639
		3	.116		.089	.636

\*p<0.05

Tablo incelendiğinde değişim alt boyutu ( $F_{(3,304)}=3.755$ ;  $p<0.05$ ;  $\eta^2=.036$ ) içerisinde 1.sınıfta yer alan katılımcıların ortalama puanları ile 4.sınıfta yer alan katılımcıların ortalama puanları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağı incelendiğinde; 4.sınıf öğrencilerinin (4,36) sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin 1.sınıf öğrencilerinden (4,09) değişim alt boyutu özelinde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada 4.sınıf öğrencilerinin hem yaş itibarıyla hem de üniversite



hayatlarında aldıkları dersler itibariyle daha tecrübeli ve sağlıklı yaşama daha hâkim olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kendi sağlıklı yaşam farkındalıkları ile “AGNO” değişkeni değerlendirilerek Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin AGNO Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Agno	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	2.00-2.49	4.25	.534	1.395	.244	-	.014
	2.50-2.99	4.26	.540				
	3.00-3.49	4.17	.534				
	3.50-4.00	4.41	.631				
Sosyalleşme	2.00-2.49	3.73	.917	4.333	.005*	4>3>2	.041
	2.50-2.99	3.73	.798				
	3.00-3.49	3.61	.834				
	3.50-4.00	4.27	.703				
Sorumluluk	2.00-2.49	4.05	.881	3.972	.008*	4>3>2	.038
	2.50-2.99	3.97	.699				
	3.00-3.49	3.93	.643				
	3.50-4.00	4.46	.528				
Beslenme	2.00-2.49	3.56	.942	1.061	.366	-	.010
	2.50-2.99	3.26	1.034				
	3.00-3.49	3.35	1.018				
	3.50-4.00	3.47	1.125				
Genel Ortalama	2.00-2.49	3.93	.600	4.269	.006*	4>3>2	.040
	2.50-2.99	3.86	.455				
	3.00-3.49	3.81	.496				
	3.50-4.00	4.19	.461				

\* $p < 0.05$  1-) 2.00-2.49 2-) 2.50-2.99 3-) 3.00-3.49 4-) 3.50-4.00

Tablo incelendiğinde uygulanan Anova testi sonuçlarına göre ağırlıklı not ortalaması değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $F_{(3,304)}=1.395$ ;  $p > 0.05$ ;  $\eta^2=.014$ ) ve beslenme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=1.061$ ;  $p > 0.05$ ;  $\eta^2=.010$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür. Ancak sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=4.333$ ;  $p < 0.05$ ;  $\eta^2=.041$ ), sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=3.972$ ;  $p < 0.05$ ;  $\eta^2=.038$ ) ve genel ortalama ( $F_{(3,304)}=4.269$ ;  $p < 0.05$ ;  $\eta^2=.040$ ) istatistiki açıdan anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. İstatistiki açıdan fark tespit edilen sosyalleşme ve sorumluluk boyutları ile genel ortalamanın fark düzeylerinin büyüklüğünü tespit edebilmek amacıyla eta kare etki değerine bakılmıştır. Yapılan incelemede eta kare etki büyüklüğü değeri açısından sosyalleşme ( $\eta^2=.041$ ) ve sorumluluk ( $\eta^2=.038$ ) boyutları ile genel ortalama ( $\eta^2=.040$ ) “küçük-zayıf düzeyde” farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada ders başarısı daha yüksek olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha önde olduğu görülmektedir.

Sosyalleşme ve sorumluluk alt boyutu ile genel ortalama içerisinde farkın durumunu bulabilmek için Scheffe testi kullanılmış ve değerlendirmeler Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeyinde Agno Değişkeni Açısından Elde Edilen Farklılığın Scheffe Testi Sonuçları

	Sınıflar (I)	Sınıflar (J)	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Sosyalleşme	3.50-4.00	2.00-2.49	.538	.210	.088
		2.50-2.99	.539*	.183	.036*
		3.00-3.49	.664*	.184	.005*
Sorumluluk	3.50-4.00	2.00-2.49	.412	.177	.147
		2.50-2.99	.485*	.155	.022*
		3.00-3.49	.527*	.156	.011*
Genel Ortalama	3.50-4.00	2.00-2.49	.263	.126	.227
		2.50-2.99	.333*	.110	.029*
		3.00-3.49	.385*	.111	.008*

\*p<0.05

Tablo incelendiğinde sosyalleşme ve sorumluluk boyutları ile genel ortalama açısından AGNO değeri 3.50-4.00 arasında yer alan katılımcıların ortalama puanları ile AGNO değeri 2.50-2.99 ve 3.00-3.49 arasında yer alan katılımcıların ortalama puanları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Sosyalleşme boyutu, sorumluluk boyutu ve genel ortalama AGNO değeri 3.50-4.00 yer alan katılımcıların diğer katılımcılara göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yani akademik başarı arttıkça sağlıklı yaşam farkındalığının daha yüksek olduğu, ders başarısı daha yüksek olan öğrencilerin kendi sağlıklı yaşam farkındalıklarının sorumluluklarını daha net biçimde alabildikleri ve yaşamlarında sağlıklarına yönelik daha bilinçli davrandıkları görülmektedir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kendi sağlıklı yaşam farkındalıkları ile “bölüm” değişkeni değerlendirilerek Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Bölüm Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Bölüm	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	Öğretmenlik	4.25	.540	1.128	.325	-	.007
	Antrenörlük	4.19	.567				
	Yöneticilik	4.30	.516				
Sosyalleşme	Öğretmenlik	3.66	.826	.497	.609	-	.003
	Antrenörlük	3.77	.819				
	Yöneticilik	3.73	.876				
Sorumluluk	Öğretmenlik	3.98	.744	.574	.564	-	.004
	Antrenörlük	3.98	.721				
	Yöneticilik	4.08	.634				
Beslenme	Öğretmenlik	3.21	1.113	2.526	.082	-	.016
	Antrenörlük	3.32	.953				
	Yöneticilik	3.55	1.001				
Genel Ortalama	Öğretmenlik	3.83	.492	1.469	.232	-	.010
	Antrenörlük	3.86	.506				
	Yöneticilik	3.96	.501				

\*p<0.05

Tablo incelendiğinde uygulanan Anova testi sonuçlarına göre bölüm değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $F_{(2,305)}=1.128$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.007$ ), sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=.497$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.003$ ), sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=.574$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.004$ ), beslenme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=2.526$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.016$ ) ve genel ortalamada ( $F_{(2,305)}=1.469$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.010$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür. Bu noktada beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve yöneticilik bölümleri arasında sağlıklı yaşam farkındalığında herhangi bir fark olmadığı ortaya konulmuştur.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “anne eğitim düzeyi” değişkeni özelinde değerlendirilerek Tablo 11’de ifade edilmiştir.

Tablo 11

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Anne Eğitim	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	İlköğretim	4.22	.515	1.080	.358	-	.011
	Ortaokul	4.30	.496				
	Lise	4.36	.629				
	Lisans ve Lisansüstü	4.15	.739				
Sosyalleşme	İlköğretim	3.74	.838	.213	.888	-	.002
	Ortaokul	3.65	.815				
	Lise	3.74	.900				
	Lisans ve Lisansüstü	3.78	.826				
Sorumluluk	İlköğretim	4.00	.689	1.247	.203	-	.012
	Ortaokul	3.99	.679				
	Lise	4.21	.663				
	Lisans ve Lisansüstü	3.85	.901				
Beslenme	İlköğretim	3.35	1.043	.118	.950	-	.001
	Ortaokul	3.42	.908				
	Lise	3.32	1.100				
	Lisans ve Lisansüstü	3.28	1.057				
Genel Ortalama	İlköğretim	3.87	.486	.386	.763	-	.004
	Ortaokul	3.89	.516				
	Lise	3.96	.521				
	Lisans ve Lisansüstü	3.82	.575				

\* $p<0.05$

Tabloya bakıldığında yapılan Anova testi analiz sonuçlarından hareketle anne eğitim durumu değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $F_{(3,304)}=1.080$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.011$ ), sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=.213$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.002$ ), sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=1.247$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.012$ ), beslenme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=.118$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.001$ ) ve genel ortalamada ( $F_{(3,304)}=.386$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.004$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür. Yani öğrencilerin sağlıklı yaşama dair farkındalıkları üzerinde annelerinin eğitim durumları herhangi bir farklılık ortaya çıkarmamıştır.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “baba eğitim düzeyi” değişkeni açısından değerlendirilerek Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Baba Eğitim	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	İlkokul	4.20	.486	.521	.668	-	.005
	Ortaokul	4.24	.566				
	Lise	4.29	.615				
	Lisans ve Lisansüstü	4.31	.631				
Sosyalleşme	İlkokul	3.69	.824	.901	.441	-	.009
	Ortaokul	3.84	.797				
	Lise	3.64	.881				
	Lisans ve Lisansüstü	3.68	.949				
Sorumluluk	İlkokul	3.95	.688	.720	.541	-	.007
	Ortaokul	4.09	.730				
	Lise	4.01	.644				
	Lisans ve Lisansüstü	3.98	.872				
Beslenme	İlkokul	3.35	.962	2.013	.112	-	.019
	Ortaokul	3.53	1.081				
	Lise	3.13	1.046				
	Lisans ve Lisansüstü	3.19	1.020				
<b>Genel Ortalama</b>	İlkokul	3.85	.440	1.221	.302	-	.012
	Ortaokul	3.96	.545				
	Lise	3.83	.510				
	Lisans ve Lisansüstü	3.85	.633				

\*p<0.05

Tabloya bakıldığında yapılan Anova testi analiz sonuçlarından hareketle baba eğitim durumu değişkeni açısından; değişim alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=.521$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.005$ ), sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=.901$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.009$ ), sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=.720$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.007$ ), beslenme alt boyutunda ( $F_{(3,304)}=2.013$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.019$ ) ve son olarak genel ortalamada ( $F_{(3,304)}=1.221$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.012$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “sigara/alkol kullanımı” değişkeni açısından incelenmiş ve sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Sigara/Alkol Kullanım Değişkeni Açısından Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	Anlamlı Fark	Cohen’s
Değişim	Kullanıyorum	90	4.32	.556	306	1.754	.080	-	.21
	Kullanmıyorum	218	4.20	.538					
Sosyalleşme	Kullanıyorum	90	3.63	.911	306	-1.258	.209	-	-.15
	Kullanmıyorum	218	3.76	.801					
Sorumluluk	Kullanıyorum	90	3.98	.771	306	-.382	.703	-	-.04
	Kullanmıyorum	218	4.02	.678					
Beslenme	Kullanıyorum	90	3.27	1.068	306	-.913	.362	-	-.11
	Kullanmıyorum	218	3.38	1.005					
<b>Genel Ortalama</b>	Kullanıyorum	90	3.86	.539	306	-.405	.686	-	-.05
	Kullanmıyorum	218	3.88	.486					

\*p<0.05

Tabloya bakıldığında uygulanmış olan Bağımsız örneklem t testi analiz sonuçlarından hareketle sigara/alkol kullanım durumu değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $t_{(306)}=1.754$ ;  $p>0.05$ ;  $d=.21$ ), sosyalleşme alt boyutu ( $t_{(306)}=-1.258$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.15$ ), sorumluluk alt boyutu ( $t_{(306)}=-.382$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.04$ ), beslenme alt boyutu ( $t_{(306)}=-.913$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.11$ ) ve genel ortalama ( $t_{(306)}=-.405$ ;  $p>0.05$ ;  $d=-.05$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kendi sağlıklı yaşam farkındalıkları ile “beslenme” değişkeni değerlendirilerek Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Sağlıklı Beslenme Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Beslenme	$\bar{x}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	Yetersiz	4.21	.648	1.084	.340	-	.007
	Orta	4.22	.519				
	İyi	4.35	.492				
Sosyalleşme	Yetersiz	4.87	.854	1.842	.160	-	.012
	Orta	3.66	.848				
	İyi	3.83	.723				
Sorumluluk	Yetersiz	3.91	.811	1.182	.308	-	.008
	Orta	4.01	.688				
	İyi	4.12	.602				
Beslenme	Yetersiz	3.14	1.105	8.795	.000*	3>2>1	.055
	Orta	3.30	1.003				
	İyi	3.93	.778				
Genel Ortalama	Yetersiz	3.84	.553	4.097	.018*	3>2>1	.026
	Orta	3.85	.494				
	İyi	4.08	.408				

\* $p<0.05$  1-) Yetersiz Beslenme 2-) Orta Düzeyde Beslenme 3-) İyi Beslenme

Tabloya bakıldığında yapılmış olan Anova testi analiz sonuçlarından hareketle sağlıklı beslenme düzeyi değişkeni açısından; değişim alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=1.084$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.007$ ), sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=1.842$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.012$ ) ve sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=1.182$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.008$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür. Beslenme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=8.795$ ;  $p<0.05$ ;  $\eta^2=.055$ ) ve genel ortalama ( $F_{(2,305)}=4.097$ ;  $p<0.05$ ;  $\eta^2=.026$ ) istatistiki açıdan anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. İstatistiki açıdan fark tespit edilen beslenme boyutu ve genel ortalamanın fark düzeylerinin ne ölçüde olduğunu tespit edebilmek amacıyla eta kare değerleri hesaplanmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda *eta kare etki büyüklüğü* değeri açısından beslenme boyutunda ( $\eta^2=.055$ ) “orta düzeyde” farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel ortalama ( $\eta^2=.026$ ) ise bu farkın “küçük-zayıf düzeyde” farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada beslenme düzeyi iyi olan bireylerin beslenme düzeyi ortalama ve yetersiz olan bireylere göre daha iyi sağlıklı yaşam farkındalığına sahip oldukları görülmektedir.

Beslenme boyutu ve genel ortalama içerisinde tespit edilen anlamlı farkın durumunu bulmak için Scheffe analizi uygulanmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeyinde Sağlıklı Beslenme Değişkeni Açısından Elde Edilen Farklılığın Scheffe Testi Sonuçları

	Sınıflar (I)	Sınıflar (J)	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Beslenme	İyi	Yetersiz	.790*	.198	.000*
		Orta	.632*	.169	.001*
Genel Ortalama	İyi	Yetersiz	.237	.098	.056
		Orta	.236*	.084	.021*

Tablo incelendiğinde sağlıklı beslenme düzeyi “iyi” olan katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalıklarının “yetersiz ve orta” düzeyde beslenen bireylere göre daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “düzenli egzersiz yapma” değişkeni açısından değerlendirilerek Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Egzersiz Yapıp/Yapmama Değişkeni Açısından Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p	Anlamlı Fark	Cohen's d
Değişim	Yapıyorum	161	4.29	.526	306	1.707	.089	-	.19
	Yapmıyorum	147	4.18	.563					
Sosyalleşme	Yapıyorum	161	3.82	.793	306	2.029	.043*	1>2	.23
	Yapmıyorum	147	3.63	.872					
Sorumluluk	Yapıyorum	161	4.12	.637	306	2.969	.003*	1>2	.34
	Yapmıyorum	147	3.88	.756					
Beslenme	Yapıyorum	161	3.56	1.003	306	3.842	.000*	1>2	.43
	Yapmıyorum	147	3.12	.999					
Genel Ortalama	Yapıyorum	161	3.98	.467	306	3.967	.000*	1>2	.45
	Yapmıyorum	147	3.76	.513					

\*p<0.05 1-) Yapıyorum 2-) Yapmıyorum

Tabloya bakıldığında yapılan Bağımsız örneklem t testi analiz sonuçlarına göre egzersiz yapıp/yapmama değişkeni açısından; değişim alt boyutunda ( $t_{(306)}=1.707$ ;  $p>0.05$ ;  $d=.19$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür. Sosyalleşme alt boyutu ( $t_{(306)}=2.029$ ;  $p<0.05$ ;  $d=.23$ ), sorumluluk alt boyutu ( $t_{(306)}=2.969$ ;  $p<0.05$ ;  $d=.34$ ), beslenme alt boyutu ( $t_{(306)}=3.842$ ;  $p<0.05$ ;  $d=.43$ ) ve genel ortalamada ( $t_{(306)}=3.967$ ;  $p<0.05$ ;  $d=.45$ ) istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

İstatistiki açıdan fark tespit edilen sosyalleşme ( $d=.23$ ) ve sorumluluk ( $d=.34$ ) boyutlarının fark düzeylerinin *cohen's d etki büyüklüğü* değeri açısından “küçük düzeyde” olduğu tespit edilmiştir. Beslenme boyutu ( $d=.43$ ) ve genel ortalamanın ( $d=.45$ ) ise fark düzeylerinin *cohen's d etki büyüklüğü* değeri açısından “orta düzeyde” olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler göz önüne alındığında sosyalleşme, sorumluluk, beslenme ve genel ölçüm anlamında düzenli egzersiz yaptığını ifade eden katılımcıların, yapmadığını ifade edenlere göre sağlıklı yaşam farkındalıklarının daha iyi seviyede olduğu görülmektedir.

Çalışma içerisinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri “*aylık gelir*” değişkeni açısından değerlendirilerek Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Genel ve Alt Boyut Ortalama Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından Anova Testi Sonuçları

Değişken	Aylık Gelir	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark	$\eta^2$
Değişim	0-1.000	4.25	.475	.053	.949	-	.000
	1.001-2.000	4.22	.603				
	2.001+	4.24	.604				
Sosyalleşme	0-1.000	3.77	.822	.425	.654	-	.003
	1.001-2.000	3.66	.874				
	2.001+	3.70	.836				
Sorumluluk	0-1.000	4.03	.686	.137	.872	-	.001
	1.001-2.000	3.99	.711				
	2.001+	3.98	.735				
Beslenme	0-1.000	3.31	.988	.202	.817	-	.001
	1.001-2.000	3.39	.963				
	2.001+	3.38	1.114				
Genel Ortalama	0-1.000	3.89	.480	.080	.923	-	.001
	1.001-2.000	3.66	.495				
	2.001+	3.87	.538				

\*p<0.05

Tabloya bakıldığında yapılan Anova testi analiz sonuçlarına göre aylık gelir değişkeni açısından; değişim alt boyutu ( $F_{(2,305)}=.053$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.000$ ), sosyalleşme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=.425$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.003$ ), sorumluluk alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=.137$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.001$ ), beslenme alt boyutunda ( $F_{(2,305)}=.202$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.001$ ) ve genel ortalama ( $F_{(2,305)}=.080$ ;  $p>0.05$ ;  $\eta^2=.001$ ) istatistiki olarak fark olmadığı görülmüştür.

## Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Toplanan verilere göre yapılan analizler ve ulaşılan sonuçlar şu şekildedir:

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda; ölçüm ortalamalarının 5’lik tabanda 3,88 olduğu ve ölçekten alınabilecek en yüksek puan olan 75 puan üzerinden değerlendirildiğinde 58,15 puana denk geldiği tespit edilmiştir. Bu ortalamalar ile katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığı seviyeleri iyi olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar özelinde ise katılımcıların değişim alt boyutunda 4,24 puan ile yüksek düzeyde, sosyalleşme alt boyutunda 3,73 ile iyi düzeyde, sorumluluk alt boyutunda 4,01 ile yüksek düzeyde ve beslenme alt boyutunda ise 3,35 ile orta düzeyde bir farkındalığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı ölçme aracını kullanan Yılmaz ve Özer (2021) ve Şen (2022), kendi çalışmalarında katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığını iyi düzey olarak tespit etmiştir. Buradan hareketle bu

çalışma ile yapılan diğer çalışmalar arasında benzerlik olduğu ve katılımcıların sağlıklı yaşam farkındalığının iyi düzeyde tespit edildiği görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinden olan yaş değişkeni özelinde yapılan analizlere bakıldığında istatistiki bir fark görülmemiştir. Çalışmada yer alan öğrencilerin yaş gruplarının birbirine oldukça yakın olmasının bir fark elde edilememesi durumuna sebep olduğu düşünülmektedir. Şen (2022) ve Whatnall vd. (2020) yaptığı çalışmalarda sağlıklı yaşam farkındalığı ile yaş grupları arasında herhangi bir fark tespit etmemiştir. Demirel (2021) ise yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından istatistiki olarak anlamlı fark elde etmiştir. Bu farkın kaynağı incelendiğinde yaşı daha büyük olan bireylerin daha küçük yaştaki bireylere göre sağlıklı yaşama dair farkındalık puanlarının daha iyi bir seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada da anlamlı bir fark oluşturmasa da kadınların sağlıklı yaşama yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından uygulanan incelemelerden hareketle kadın ile erkek öğrenciler arasında istatistiki bir fark görülmemiştir. Mansur ve Ertaş (2022), Yılmaz ve Özer (2021) ve Agopyan (2017) tarafından yapılmış olan çalışmalarda bu çalışma ile benzer olarak cinsiyet değişkeni açısından istatistiki herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Demirel (2021) ile Şen (2022) tarafından yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ise cinsiyet değişkeni özelinde anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Her iki araştırmacı da kadınların sağlıklı yaşam farkındalığının erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir.

Sınıf seviyesi değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda değişim boyutu içerisinde 4.sınıfta yer alan öğrenciler ve 1.sınıfta yer alan öğrenciler arasında istatistiksel anlamda bir fark meydana geldiği görülmüştür. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda 4.sınıf düzeyindeki öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ortalama puanlarının 4,36 olduğu, 1.sınıf düzeyindeki öğrencilerin ise ortalama puanının 4,09 olduğu görülmüştür. Karahançer de (2015) çalışmasında katılımcıların sınıf seviyeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bozlar (2016) ve Başak (2019) ise yaptıkları çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarını incelemişlerdir. Sınıf seviyesi değişkeni açısından yapılan incelemede her iki araştırmacı da istatistiki olarak anlamlı bir fark tespit edememiştir.

Ağırlıklı not ortalaması (AGNO) değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda sosyalleşme ve sorumluluk boyutları ile genel sağlıklı yaşam farkındalığı ölçümlerinde AGNO açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre ders başarı notları daha yüksek olan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Asiabi (2012) yaptığı çalışmada; sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile akademik başarı düzeyi karşılaştırıldığında istatistiksel bir fark tespit etmemiştir. Şahin (2015) ise üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmasında; genel akademik başarı ve sağlıklı yaşam davranışlarını karşılaştırdığında anlamlı fark bulunduğunu tespit etmiştir.



Bölüm değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda istatistiki bir fark görülmemiştir. Başak'ın (2019) çalışması incelendiğinde; antrenörlük, beden eğitimi ve son olarak spor yöneticiliği bölümleri ile sağlıklı yaşam eylemleri arasında fark tespit edilememiştir. Ancak Bozlar (2016), Şahin (2015) ve Agopyan (2017) yaptıkları çalışmalarda bölüm değişkeni açısından anlamlı farklar tespit etmişlerdir. Şahin (2015) yaptığı çalışmada öğrencilerin kendi sağlık sorumluluklarını almasında antrenörlük bölümünün diğer bölümlere göre farklılaştığını ve daha yüksek puana sahip olduğunu tespit etmiştir. Bozlar (2016) ise yaptığı çalışmada beden eğitimi öğrencilerinin diğer bölümlere göre kendi sağlık sorumluluklarını almada daha yüksek farkındalığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Agopyan (2017) ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha yüksek bir sağlıklı yaşam farkındalığı ortaya koyduğunu tespit etmiştir. Bu noktada farklı çalışmalarda ki farklı örneklemelerin sağlıklı yaşam koşullarının daha önde olduğu görülmektedir.

Anne eğitim durumu değişkeni açısından yapılan analizlerde istatistiki bir fark görülmemiştir. Dinçer (2019) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde de anne eğitim durumları ile öğrencilerin sağlıklı yaşama dair bilinçli davranışları arasında farklılık oluşmadığı görülmektedir. Ancak Bozlar (2016) ve Ortanca (2021) tarafından yapılan çalışmalarda anne eğitim durumu ile katılımcıların sağlıklı olmak adına sergilemiş oldukları davranış tarzı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılıklar belirlendiği görülmektedir. Bu farkın sebebi ve düzeyi incelendiğinde anne eğitim durumu lise ve üzerinde olan katılımcıların sağlıkları için sergiledikleri davranışların daha iyi seviyede olduğu belirlenmiştir.

Baba eğitim durumu değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Sert (2016) ve Dinçer (2019) tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde, baba eğitim durumları ile öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları özelinde istatistiki bir fark görülmemiştir. Ancak Bozlar (2016) ve Ortanca (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda baba eğitim durumları ile öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları arasında istatistiki olarak fark bulunmuştur. Her iki çalışmada da babasının eğitim durumu lise ve üzeri düzeyde olan öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sigara/alkol kullanma durumu değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda istatistiki bir fark görülmemiştir. Dinçer (2019) ve Mansur ve Ertaş (2022) tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde, sigara ve alkol kullanım durumlarının sağlıklı yaşam farkındalığına etki etmediği tespit edilmiştir. Sert (2016), Ortanca (2021) ile Yılmaz ve Özer (2021) yaptıkları çalışmalarda sigara/alkol kullanım durumu arttıkça sağlıklı yaşam farkındalığının azaldığını tespit etmişlerdir. Ayala vd. (2020) ile Whatnall vd. (2020) yaptığı çalışmada sigara/alkol kullanım oranı azaldığında stres düzeyinin azaldığını ve buna bağlı olarak sağlıklı yaşama dair farkındalığın arttığını ortaya koymuştur.

Beslenme durumu değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda beslenme boyutunda ve genel sağlıklı yaşam farkındalığında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Uygulanan test sonuçlarına göre beslenme boyutu açısından bakıldığında sağlıklı beslenme düzeyi “iyi” olan katılımcıların sağlıklı beslenme düzeyi “orta” ve “yetersiz” olan diğer öğrencilere göre daha iyi sağlıklı yaşam farkındalığında buldukları görülmüştür. Genel ortalama incelendiğinde ise yine sağlıklı beslenme düzeyini “iyi” olarak belirten öğrencilerin “orta” olarak belirten öğrencilerden daha yüksek sağlıklı yaşam farkındalığına sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmayla benzer şekilde Özer (2019) ve Demirel (2021) de yapmış oldukları çalışmalarda beslenme düzeyi ile sağlıklı yaşam farkındalığı arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Yine Blotcher vd. (2016), Ayala vd. (2020) ve Gilbert ve Waltz (2010) ın yaptıkları çalışmada bireylerin beslenme düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam düzeyinin de olumlu yönde etkilendiğini tespit etmiştir. Yapılan tüm bu çalışmalardan hareketle bireylerin beslenme düzeylerinde yaşanan iyileşme durumunun sağlıklı yaşam farkındalığı puanlarına da olumlu yönde etki ettiği görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapıp/yapmama değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda sosyalleşme, sorumluluk, beslenme ve genel sağlıklı yaşam farkındalığı durumları açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu farkların kaynağı incelendiğinde tüm boyutlarda düzenli egzersiz ve spor yapan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya benzer olarak Karahançer (2015) ve Söyleyici (2018) tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde, spor yapma durumu ve sağlıklı yaşam davranışları özelinde istatistiki farklılıklar ortaya çıktığı görülmüştür. Farkın nedeni incelendiğinde sporun bireylerin yaşamlarını disipline etmede, fiziksel ve ruhsal kazanımlar elde etmede yardımcı olduğu ve bu durumun bireyleri sağlıklı davranışlara yönlendirdiği düşünülebilir. Ayrıca Blotcher vd. (2016) ile Gilbert ve Waltz (2010) yaptıkları çalışmalarda bu çalışmaya benzer bir şekilde düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin sağlıklı yaşama dair farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yine Whatnall vd. (2020) Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin risk faktörlerine daha açık olduğunu ve sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Aylık ortalama gelir değişkeni açısından yapılan analizler sonucunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun burs ve kredi gibi benzer gelirlere sahip olmasının maddi gelir açısından bir fark ortaya çıkmasının önüne geçmiş olabileceği düşünülmektedir. Demirel (2021), Yılmaz ve Özer (2021) ile Mansur ve Ertaş (2022) tarafından yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde de bu çalışma ile benzer bir şekilde öğrencilerin ortalama gelir durumları ile sağlıklı yaşam farkındalıkları özelinde istatistiki bir ilişki görülmemiştir. Bozlar (2016) tarafından incelenen bir başka çalışmada ise gelir durumu aylık 4000 TL ve üzerinde olan

üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bu durumdan etkilendiği görülmektedir.

Sonuç olarak bakıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalıklarının genel anlamda iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin söz konusu sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyleri yaş, cinsiyet, bölüm, anne ve baba eğitim düzeyi, sigara ya da alkol kullanım durumu ve aylık gelir düzeyi açısından incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür. Bunun dışında sınıf düzeyi, ağırlıklı ders notu (agno), beslenme alışkanlıkları ve düzenli egzersiz yapma konusunda anlamlı istatistiki farklar bulunduğu görülmüştür.

Bu çalışma ile spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalıkları incelenmiştir. Akademik literatürde sağlıklı yaşam oldukça aşina olunan bir konu olmasına rağmen bu çalışma içerisinde bilinçli farkındalık kavramı özelinde incelemeler yapılmıştır. Bilinçli farkındalık kavramı özellikle psikolojide kullanılan ve bireylerin mevcut durumlarına yönelik herhangi bir yargılayıcı tavır takınmadan olaylara yönelik kendi davranışlarını tanımlayabilmeleri olarak bilinmektedir. Bu noktada bu çalışma içerisinde sadece literatürde farklı örnekleri bulunan sağlıklı yaşam davranışlarına değil aynı zamanda bireylerin konuya dair bilinçli farkındalık durumlarına da göz atılmıştır. Bireylerin kendi davranışlarını nasıl gördüklerine ve tanımladıklarına dair bir bakış açısının ön planda tutulması ile literatüre ve konuya farklı bir bakış açısı getirilmeye çalışılmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen verilerden hareketle; spor bilimleri fakültelerinde sağlıklı yaşam konusunda öğrencilerin öz-farkındalığını geliştirici eğitim içeriklerinin artırılması ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mesleki hayatlarında sağlıklı yaşam konusunda öncü olabileceklerine dair bilinç düzeylerinin artırılmasına yönelik müfredat içeriklerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

## **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 28.03.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-70400699-000-2200099721

## **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Bu araştırma birinci yazar tarafından ikinci yazarın danışmanlığında ortaya konulmuş aynı isimli yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir. Bu noktada çalışmanın giriş, yöntem, bulgular, sonuç ve kaynakça kısımları birinci yazar tarafından; çalışmanın incelenmesi, değerlendirilip düzenlenmesi ve

gerekli geri bildirim ile son halinin verilmesine dair kısımlar ise ikinci yazar tarafından yürütülmüştür.

## Çatışma Beyanı

Yazarların bu çalışma üzerinde herhangi bir çatışma durumu bulunmamaktadır.

## Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir. (Proje No: SYL-2022-11122) Söz konusu destek ve proje süreci 28.03.2022-22.06.2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

## Kaynakça

- Agopyan, A. (2015). Comparison of body composition, cardiovascular fitness, eating and exercise habits among university students. *The Anthropologist*, 19(1), 145-156.
- Asiabi, S. R. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ayala, S., Amutio, A., Franco, C., ve Manas, I. (2020). Promoting a healthy lifestyle through mindfulness in university students: a randomized controlled trial. *Nutrients*, 12(8), 2450.
- Başak, A. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Blotcher, S., Druker, S., Meyer, F., Bock, B., Crawford, S., ve Pbert, L. (2015). A pilot study of a school-based mindfulness intervention to promote healthy diet and physical activity among adolescents. *Contemp Clin Trials*, 41, 248-258.
- Bozlar, V. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının BKİ ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi Kars.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for he behavioral sciences*. Erlbaum.
- Demirel, G. (2021). *Sağlıklı yaşam farkındalığı ve sağlık arama davranışı arasındaki ilişki: Konya örneği*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Dickey, R. A., ve Janick, J. J. (2001). Lifestyle modifications in the prevention and treatment of hypertension. *Endocrine Practice*, 7(5), 392-399.
- Dryden, W., ve Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.
- Falk, R., ve Greenbaum, C. W. (1995). Significance test die hard: the amazing persistence of a probability misconception. *Theory & Psychology*, 5, 75-98.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. İçinde P. Gilbert. Editör (Eds.), *Compassion: conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika therapy* (ss. 9-74). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459>
- Gilbert, D., ve Waltz, J. (2010). Mindfulness and health behaviors. *Mindfulness*, 1, 227-234.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Karahançer, Ş. (2015). *Üniversitelerin spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur.

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın.
- Kong, R. (1995). Building community capacity for health promotion; a challenge for public healthnurses. *Public Health Nursing*, 12(5), 312-318.
- Madi, H. H., ve Hussain, S. J. (2015). Health protection and promotion. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14(Special Issue), 15-22.
- Mahmoud, H. M., ve Al-Nasrawi, M. S., & Dhair, A. M. (2020). The effect of electronic education on the level of health awareness and its relationship with nutritional behaviour among sports athletes age 17 or less than 20 years. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 23, 18.
- Mansur, F., ve Ertaş, Ş. (2022). Covid-19 sürecinde bireylerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 43-64. <https://doi.org/10.52881/gsbdergi.963099>
- Moudi, A., Dashtgard, A., Salehiniya, H., Sadat Katebi, M., Reza Razmara, M., ve Reza Jani, M. (2018). The relationship between health-promoting lifestyle and sleep quality in postmenopausal women. *Biomedicine (Taipei)*, 8(2), 11.
- Oliver, M. D., Baldwin, D. R., ve Datta, S. (2018). Health to wellness: a review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 9(1), 41-56.
- Ortanca, D. (2021). *Trakya Üniversitesi son sınıf lisans öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uzmanlık tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Özer, E. (2019). *Sağlıklı yaşam farkındalığı: bir ölçek geliştirme çalışması*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Isparta.
- Scheffe, H. (1959). *The analysis of variance*. John Wiley Press.
- Siegel, D., Ronald, K., Germer, C., ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from*. In *Clinical Handbook of Mindfulness*.
- Söyleyici, Z. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre irdelenmesi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Şahin, O. (2015). *Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Şen, A. (2022). *Sağlıklı yaşam farkındalık düzeyine göre covid-19 kaçınma tutumunun değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Şentürk, Ü. (2020). *Sosyoloji*. Paradigma Akademi.
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., ve 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, 101-109.
- Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Brookman, S., Convery, P., Swan, C., Pease, S., ve Hutchesson, M. J. (2020). Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university student. *Journal Of American College Health*, 68(7), 734-741.
- World Health Organisation (1948, 7 Nisan). *Constitution*. World Health Organization: <https://www.who.int/about/governance/constitution> adresinden alındı
- World Health Organisation (1986, 21 Kasım). *Health Promotion*. World Health Organization: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-well-being/first-global-conference> adresinden alındı
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nice araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, N., ve Özer, E. (2021). Y kuşağı bireylerin sağlıklı yaşam farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 955-963. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.889608>



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.