



MEETCON-GALATA

4. INTERNATIONAL CONGRESS OF APPLIED SCIENCES

EDITORS

Prof. Dr. Sevgi YILMAZ

Prof. Dr. Figen BALO

ISBN: 979-8-89695-464-4

25-28 JUNE 2026 İSTANBUL



www.meetcon.org



INDEX

CONGRES ID		II-IV
PROGRAM		V-XII
GALLERY		XIII- XVII
ACADEMIC INCENTIVE		XVIII
ACADEMIC REPRESENTATIVE APPOINTMENT LETTER		XIX
NOTIFICATIONS		XX-XXI

ISBN: ' 979-8-89695-464-4 '

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

**MEETCON - GALATA
IV. INTERNATIONAL CONGRESS OF APPLIED SCIENCES**

DATE AND PLACE

JUNE 25-28, 2026 / İSTANBUL, TÜRKİYE

ORGANIZATION

MEETCON CONFERENCE

GENERAL COORDINATOR

Uzm. Esin BÖCEK

EDITOR

Prof. Dr. Sevgi YILMAZ

Prof. Dr. Figen BALO

ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Cenap CEVHERİ, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Nihat DENEK, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Ahmet İLYAS, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Sinan DOĞAN, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. İsmail KOYUNCU, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Mehmet Akif ALTAY, Harran University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Mukadder MOLAOĞLU, Sivas Cumhuriyet University, TÜRKİYE

Prof. Dr. Nilgün ULUTAŞDEMİR, Ordu University, TÜRKİYE

Assoc. Prof. Dr. Hasan Ali Zafer SAK, Harran University, TÜRKİYE

Assoc. Prof. Dr. Ahmet TAŞ, Harran University, TÜRKİYE

Assoc. Prof. Hasan ÇİFTÇİ, Harran University, TÜRKİYE

Asst. Prof. Dr. Fırat Erkmen, Harran University,

Dr. Sultan GÖKTAŞ, Harran University, TÜRKİYE

Dr. Tirab Abbkar TİRAB, Sudanese Ambassador Advisor

Dr. Akın YİĞİN, Harran University

Assoc. Prof. Dr. Hüseyin Kafadar

Copyright © Liberty

Date: 13.07.2026

Liberty Publishing House

Water Street Corridor New York, NY 10038

www.libertyacademicbooks.com

+1 (314) 597-0372

ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.

© Liberty Academic Publishers 2026

The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The derivative works do not need to be licensed on the same terms.
adopted by Mariam Rasulan

ISSUED: 13.07.2026

ISBN: ' 979-8-89695-464-4 '

SCIENCE AND ADVISORY COMMITTEE

- Prof. Dr. İryna Dryga - National Academy of Sciences, India
Prof. Dr. İlke TAŞÇIOĞLU- İstanbul Topkapı University, Türkiye
Prof. Dr. Celil ABUZAR, Harran University, Türkiye
Prof. Dr. Ahmet İLYAS, Harran University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Abdulkadir AYDIN, Dicle University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Zeynep Şilan TURHAN, Iğdır University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Sertaç ERCİŞ, Atatürk University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Akın YİĞİN, Harran University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Ebru ÇOBAN, Bingöl University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Muhammed Yaşar DÖRTBUDAK, Harran University, Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Hasan ŞAHİN, Harran University, Türkiye
Dr. Akbar VALADBİĞİ-Urumiye University, Iranian
Dr. Ana Leonor Santos-Beira-Interior University, Portugal
Dr. Bashir Ali SALEHAL-Jabal Al-Gharbi University, Libya
Dr. Dostnazar KHEMMATALIEV-Chirchik Devlet Pedagoji University, Uzbekistan
Dr. Gulizar İBRAHİMOVA-Baku Eurasia University, Azerbaijan
Dr. Samariddin KORAEB-Chirchik State Pedagogical University, Uzbekistan
Dr. Sehrane KASİMİ-Azerbaijan National Academy of Sciences, Azerbaijan
Dr. Arzu KALAFAT ÇAT, Bolu Abant İzzet Baysal University, Türkiye
Dr. Ayten AKCAN- Hitit University, Türkiye
Dr. Çınarə QƏHRƏMANOVA, Azerbaijan University of Languages, Azerbaijan
Dr. Elvan CAFEROV - ADPU
Dr. Güller ŞAHİN, Kütahya Sağlık Bilimleri University, Türkiye
Dr. Hüseyin ERİŞ, Harran University, Türkiye
Dr. Kazi Md. Salim Newaz-Malaya University, Malezya
Dr. M. Hakan CEVHER, Ege University, Türkiye
Dr. Maha Hamdan ALANAZI, Riyadh King Abdulaziz University
Dr. Sarash KONYRBAEVA, Kazakh State Women's Pedagogy University
Dr. Şahin FİLİZ, Akdeniz University, Türkiye
Dr. TalehHALİLOV, Nakhchivan State University, Nakhchivan
Dr. Vaqif ƏLİYEV, Azerbaijan State Pedagogical University, Azerbaijan
Dr. Xatirə ƏLİYEVA, Azerbaijan State Pedagogical University, Azerbaijan
Dr. Yunus DOĞAN, Fırat University, Türkiye
Dr. Zongxian FENG-Xi'an JiatongUniversity, China



**GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR VE SAĞLIK BİLİNCİ ENVANTERİ - KISA FORMU
(GASBE-2) : TÜRKÇEYE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI**

Prof. Dr. Halil EKŞİ

Marmara University, Atatürk Faculty of Education, Department of Educational Sciences,
Istanbul, Turkey

ORCID ID: 0000-0001-7520-4559

Duygu CİHANGİR

Marmara University, Institute of Educational Sciences, Istanbul, Turkey

ORCID ID: 0009-0002-1194-5504

Dr. Cem BOYALI

Ministry of National Education, Istanbul, Turkey

ORCID ID: 0000-0002-7868-3011

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu'nun (GASBE-2) Türkçe versiyonunun psikometrik niteliklerini belirlemektir. Bireysel düzeyde zihinsel ve fiziksel iyi oluş pratiklerini kapsamlı bir perspektifle değerlendirmeyi hedefleyen GASBE-2, 8 madde içeren bir yapıya sahiptir. Araştırma örneklemini, yaş ortalaması 30.49 (SS = 11.32) olarak belirlenen, 164'ü (%59.6) kadın ve 111'i (%40.4) erkek olmak üzere toplam 275 yetişkin oluşturmaktadır. Uyarlama süreci için gerekli izinlerin alınmasının ardından orijinal İngilizce form her iki dile de yetkin dört uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş ve bu çeviriler uzmanların görüşüyle tek bir metin haline getirilmiştir. Ardından iki farklı dil uzmanı tarafından geri çeviri işlemi gerçekleştirilerek özgün formla olan dilsel eşdeğerliği kontrol edilmiştir. Alan uzmanlarının değerlendirme ve revizyonları neticesinde envantere son biçimi verilmiştir. Geliştirilen bu Türkçe form, katılımcılara dijital ortamlarda ulaştırılarak veri toplama süreci tamamlanmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliğini test etmek amacıyla toplanan ampirik verilere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Analiz işlemleri neticesinde uyum iyiliği değerleri; $\chi^2(df) = 3.26$; $p < .001$; GFI = .950; AGFI = .905; CFI = .910; TLI = .867; SRMR = .054 ve RMSEA = .091 şeklinde hesaplanmıştır. Elde edilen bu indeksler, ölçeğin orijinal yapısındaki iki boyutlu modelin Türk örnekleminde de doğal olarak korunduğunu doğrulamıştır. Güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları envanter bütünü için .78, zihinsel iyi oluş alt boyutu için .75 ve fiziksel iyi oluş alt boyutu için .54 olarak saptanmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmaları kapsamında Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği ile Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizleri, GASBE-2'nin Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .51$; $p < .001$), Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği ile de pozitif yönlü anlamlı ($r = .34$; $p < .05$) ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, yapılan analizler neticesinde GASBE-2'nin Türkiye'deki yetişkin popülasyonda kullanılabileceği kanıtlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlık bilinci, günlük alışkanlık, ölçek uyarlaması, güvenilirlik, geçerlik

GİRİŞ

Psikolojik danışmanlık alanındaki kavramlardan birisi olan iyi oluş kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını kapsayan bütüncül bir terim olarak kabul edilmektedir (Lenz ve Lemberger-Truelove, 2023). Zihinsel ve fiziksel iyi oluş durumları birbiriyle karşılıklı etkileşim içerisindedir ve bu süreçte günlük alışkanlıklar belirleyici bir rol oynamaktadır. Bireyin fiziksel aktivite düzeyi, öz bakım davranışları, diyet alışkanlıkları gibi somut ve gözlemlenebilir davranışları günlük alışkanlık davranışları olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı yaşam farkındalığı ise bu alışkanlıkların nasıl ve neden yapıldığına yönelik bilişsel farkındalığa sahip olmayı tanımlamakla birlikte, bireyin fiziksel ve zihinsel iyi oluş durumuna yönelik farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Kalkbrenner, 2022). Zihinsel / fiziksel iyi oluş hali ile günlük alışkanlıklar ve sağlıklı yaşam farkındalığı birbirini etkileyen bir bütündür (Hellstern ve ark., 2025). Sağlıklı yaşam farkındalığı bireyde yaşam kalitesini arttırırken; toplumsal düzeyde kronik hastalıkların yaygınlaşmasını engelleyerek sağlık sistemleri üzerindeki yükü azaltan önleyici bir mekanizma işlevi görmektedir (Kalkbrenner, 2022).

Alanyazında sağlıklı yaşam farkındalığı ve günlük alışkanlıkların fiziksel ve zihinsel iyi oluşla etkileşimlerini inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada, sağlıklı günlük yaşam alışkanlıklarından birisi olan fiziksel aktivitenin depresif semptomları azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Donnelly ve ark., 2016). Yapılan başka bir çalışmada, fiziksel egzersizin yalnızca beden sağlığı ile ilişkili olmadığı, depresyon gibi duygudurum bozukluklarının tedavisinde ve önlenmesinde de etkili olduğu vurgulanmaktadır (Blumenthal ve Rozanski, 2023). Benzer şekilde, fiziksel aktivitenin benlik ve beden algısı üzerindeki olumlu etkilerinin olması bireyin genel zihinsel iyilik halini destekleyen temel bir mekanizma olarak ele alınmıştır (Mahindru ve ark., 2023).

Beslenme alışkanlıkları da fiziksel aktivite gibi genel iyilik hali üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Grajek ve ark., 2022). Dengeli bir yeme alışkanlığının bilişsel fonksiyonlar ve duygusal dayanıklılık üzerinde koruyucu etkisi bulunurken; işlenmiş gıda ve yüksek şekerli içecek tüketiminin ergen ve genç yetişkinlerde zihinsel iyi oluşu olumsuz etkilediği saptanmıştır (Putri ve Zhang., 2025). Yapılan başka bir çalışmada ise fiziksel aktivite ve beslenme şekillerinin genç yetişkinlerin iyi oluş düzeylerini şekillendirmede birincil derecede önemli olduğu vurgulanmaktadır (Gieck ve Olsen, 2007). Özetle, sürdürülebilir sağlıklı yaşam davranışları fiziksel iyi oluşu güçlendirirken; stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik durumlarla başa çıkmada çok yönlü bir katkı sağlamaktadır (Tefek, 2025).

Danışmanların, danışmanlık sürecindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıkları gibi günlük yaşam pratiklerini ve sağlıklı yaşam bilinçlerini bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmek için tasarlanmış geçerli ve güvenilir bir öz bildirim ölçeğine ihtiyaçları vardır. Zihinsel iyi oluş ve fiziksel iyi oluşun ayrılmaz bir bütün olduğu gerçeğinden hareketle, disiplinler arası çalışmalarda kullanılacak ölçme araçlarının niteliği büyük önem taşımaktadır. Araştırmalar, zihinsel ve fiziksel iyi oluş sürecinin bir bütün olarak değerlendirilmesinin daha açıklayıcı olduğunu vurgulasa da literatürde bütüncül ve kısa formulu ölçek sayısının sınırlı olduğu görülmektedir (Hautekiet ve ark., 2022). Mevcut araçlardan Beş Faktörlü İyi Oluş Envanteri (5F-Wel), 70'ten fazla maddeden oluşması nedeniyle yoğun klinik ortamlarda uygulama zorluğuna yol açmakta ve telifli yapısı nedeniyle erişilebilirliği kısıtlamaktadır (Myers ve Sweeney, 2005). Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeklerden olan Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ)'nin somut davranışlardan ziyade sağlığa yönelik bilişsel algılara odaklanması zihinsel ve fiziksel sağlığı bir bütün olarak değerlendirme açısından yetersiz kalabilmektedir. Alanyazındaki bir diğer Türkçe ölçek olan Yaşam Biçimi Ölçeği (YBÖ), Kalem (1999) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek inkar, yansıtma ve bastırma gibi psikodinamik süreçleri ölçmeyi hedeflemektedir. Benzer şekilde, sağlıklı yaşam farkındalığı ve günlük alışkanlık davranışlarını bütüncül ölçme yaklaşımından uzak olması bu ölçeğin de sınırlılıklarından birisidir. Güncel bir ölçme aracı olan Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği (SASYAT) (Gökkaya, 2024), kapsamlı bir yapı sunsa da "çevrecilik" gibi yan boyutları içermesi nedeniyle odağını bireysel sağlık alışkanlıklarından uzaklaştırabilmekte ve 28 maddelik uzunluğu ile pratik uygulamaları zorlaştırabilmektedir.

Kalkbrenner ve Gormley (2020) tarafından geliştirilen 20 maddelik Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri (GASBE); öz bakım, fiziksel aktivite ve yeme alışkanlıkları gibi boyutları ölçmektedir. Ancak 20 maddelik bir form dahi kısa bir danışmanlık görüşmesi veya hızlı bir zihinsel iyi oluş taraması için uzun olabilmesi sebebiyle Kalkbrenner ve ark., (2024) ölçeğin kısa formunu 8 madde halinde güncelleştirilmiştir. Bu kısa form, bireylerin son 30 gündeki yaşam alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam farkındalıklarını hem zihinsel hem de fiziksel boyutlarıyla eş zamanlı değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Kalkbrenner ve ark., 2024).

Zihinsel ve fiziksel iyi oluş bilincini eş zamanlı değerlendiren, 10 maddeden az, açık erişimli, yetişkin popülasyonda kullanılabilecek Türkçe bir ölçme aracının yokluğu koruyucu ve önleyici psikolojik danışmanlığın etkinliğini kısıtlayan metodolojik bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formunun (GASBE-2) Türkçeye uyarlanması alanyazındaki bu eksikliği doldurmaya yönelik

gerekçelere dayanmaktadır. Kısa ve işlevsel bir aracın kullanımı, yoğun danışmanlık ortamlarında zaman verimliliği sağlamakla birlikte, katılımcı yorgunluğunu minimize etmekte ve araştırma katılım oranlarını artırabilmektedir.

Ölçeğin sunduğu bütüncül yapı genel bir tarama yapma imkanı tanırken; "Zihinsel İyi Oluş" ve "Fiziksel İyi Oluş" alt boyutları aracılığıyla bireyin hangi alanda (beslenme ve aktivite gibi fiziksel pratikler mi yoksa umut ve yaşam doyumu gibi zihinsel süreçler mi) daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu kısa süre içinde belirleme fırsatı sunmaktadır. Özellikle tıp doktorları ve ruh sağlığı uzmanlarının ortak çalıştığı vakalarda bireyin genel iyi oluş durumunu kısa sürede belirleyebilecek, geçerliği doğrulanmış bir aracın Türkçe literatüre kazandırılması hem klinik değerlendirme hem de bilimsel araştırma süreçlerinde önemli bir katkı sunacaktır. Sekiz maddeden oluşan ve 0 ile 5 arasında derecelendirmeye sahip olan bu ölçeğin uyarlanmasıyla, Türkçe alanyazında eksik görünen bütüncül iyi oluş durumunu kısa sürede değerlendirme ihtiyacını karşılanması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin Türkiye örnekleminde incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklem grubunu 18 yaş ve üzerindeki bireylerden seçilen, 164'ü (%59.6) kadın ve 111'i (%40.4) erkek olmak üzere toplam 275 gönüllü oluşturmaktadır. Katılımcı grubun yaş değişkenine ait aritmetik ortalama 30.49 (SS = 11.32) olarak tespit edilmiştir. Örneklemde dahil olan bireylerin eğitim durumları incelendiğinde; %1.5'inin ilkökul ya da ortaokul mezuniyeti bulunduğu, %8.0'inin lise düzeyinde öğrenim gördüğü, %6.6'sının ön lisans seviyesinde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların geriye kalan çoğunluğunu ise %60.7 ile lisans eğitimi alanlar veya mezunları, %18.9 ile lisansüstü (yüksek lisans) düzeydekiler ve %4.4 ile doktora derecesine devam eden veya tamamlamış olanlar oluşturmaktadır. Veri toplama süreci, çalışmaya gönüllü bir şekilde katılmayı kabul eden yetişkin bireylerin dijital anket formlarını doldurması esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Ölçme araçlarının tamamlanması ve uygulamaların sonlandırılması her bir katılımcı için ortalama 3 dakikalık bir zaman diliminde gerçekleşmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu, Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği ve Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği ile toplanmıştır.

Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu. Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu (GASBE-2); Kalkbrenner, Bradley ve Sun (2024) tarafından bireylerin bütüncül iyilik hallerini (zihinsel ve fiziksel iyi oluş) değerlendirmek

amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, Zihinsel İyi Oluş (5 madde) ve Fiziksel İyi Oluş (3 madde) olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 8 maddeden oluşan; Bütüncül İyi Oluş (Global Wellness) puanı da veren üst düzey bir ölçme aracıdır. Altı dereceli Likert tipinde yapılandırılan ölçekte puanlama, her bir ölçek için maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında Zihinsel İyi Oluş ve Bütüncül İyi Oluş için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach alfa, McDonald omega ve H katsayısı) .84 ile .88 arasında; Fiziksel İyi Oluş için ise .69 ile .70 aralığında saptanmıştır. Ölçeğin kısa formu ile orijinal 20 maddelik formu arasındaki korelasyon katsayısı .61 olarak hesaplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde iki faktörlü yapıdaki maddelerin faktör yüklerinin .47 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür. Doğrulamalı faktör analizinde ise iki faktörlü ve üst düzey modeller için uyum indeksi değerleri CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .05 ve SRMR = .03 olarak mükemmel uyum düzeyinde bulunmuştur.

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği. Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği (SYFÖ), Özer ve Yılmaz (2020) tarafından bireylerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde yapılandırılan ölçek; sosyalleşme, sorumluluk, değişim ve beslenme olmak üzere dört alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 15 ile 75 arasında değişmekte olup, ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili farkındalık düzeyinin yüksekliğini temsil etmektedir. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin toplam varyansın %55,50'sini açıkladığı ve faktör yüklerinin .449 ile .812 arasında değerler aldığı saptanmıştır.

Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği. Yetişkinlerin sağlıklı bir yaşam biçimine yönelik sergiledikleri tutumları ortaya koymak amacıyla Gökkaya (2025) tarafından Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği (SHTÖ) geliştirilmiştir. Yedi basamaklı Likert türünde cevaplanan bu ölçme aracı, toplam 32 maddeden oluşmakta ve kendi içinde dörtlü bir alt boyut yapısı barındırmaktadır. Bu boyutlar; Spor Aktivitesi, Sağlığı Koruma ve Geliştirme, Sağlık ve Beslenme ile Kişilerarası İlişkiler, Maneviyat ve Stres Yönetimi şeklinde kavramsallaştırılmıştır. SHTÖ bünyesinden elde edilebilecek skorlar 32 ile 224 sınırları arasında çeşitlilik göstermektedir. Puanlamada olumsuz (ters) yönde yapılandırılmış herhangi bir ifade yer almadığından , ölçek toplamından yüksek puanlar elde edilmesi, bireyin sağlıklı yaşam tarzı algısının ve ilgili davranış düzeyinin yüksek seyrettiğine işaret eder.

Ölçeğin orijinal psikometrik nitelikleri incelendiğinde; genel forma ait Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısının .96 olduğu saptanmıştır. Alt boyut bazındaki iç tutarlık değerlerinin .887 ile .953 sınırları arasında konumlandığı, zamana karşı kararlılığı sınavan test-tekrar test güvenirlik bulgularının ise .821 ile .916 aralığında dağılım sergilediği

görülmüştür. Yapı geçerliğini belirlemek adına yürütülen açımlayıcı faktör analizi (AFA) neticesinde, maddelerin dörtlü faktör yapısı altında toplandığı ve bu modelin toplam varyansın %68.40'ını açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca envanterde yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin .621 ile .937 arasında sıralandığı saptanmıştır.

İşlem Yolu

Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu'nun (GASBE-2) Türk kültürüne uyarlanabilmesi adına ilk aşamada ölçeğin özgün geliştiricisi olan Michael Kalkbrenner ile iletişime geçilerek gerekli kullanım ve uyarlama izinleri alınmıştır. Envanterin dilsel eş değerlik çalışmalarını yürütmek amacıyla, kaynak dil olan İngilizceye ve Türkçeye üst düzeyde hakim dört farklı dil uzmanından yararlanılarak metin Türkçeye aktarılmıştır. Uzmanlar tarafından yapılan bu bağımsız çeviriler titizlikle gözden geçirilerek ortak bir Türkçe taslak form elde edilmiştir. Oluşturulan bu taslak metin, daha sonra orijinal formdan bağımsız iki dil uzmanı tarafından yeniden İngilizceye geri çevrilmiştir. Geri çeviri yöntemiyle elde edilen maddelerin, ölçeğin orijinal maddeleriyle anlamsal ve kuramsal olarak yüksek düzeyde örtüştüğü saptanmıştır. Bu aşamanın ardından, alan uzmanlarının değerlendirmeleri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılarak envanterin nihai Türkçe formu yapılandırılmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan ölçme araçları katılımcılara dijital anket araçları vasıtasıyla ulaştırılmış ve veri toplama süreci araştırmacı tarafından koordine edilmiştir.

Ölçme aracının psikometrik kalitesini test etmek amacıyla geçerlik çalışmaları kapsamında ampirik verilere Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanarak yapı geçerliği sınanmış; ayrıca ölçek geçerliği analizi yürütülmüştür. Envanterin ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analiz süreçleri SPSS 26 ve AMOS 26 programları ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Doğrulamalı Faktör Analizi Uygulaması

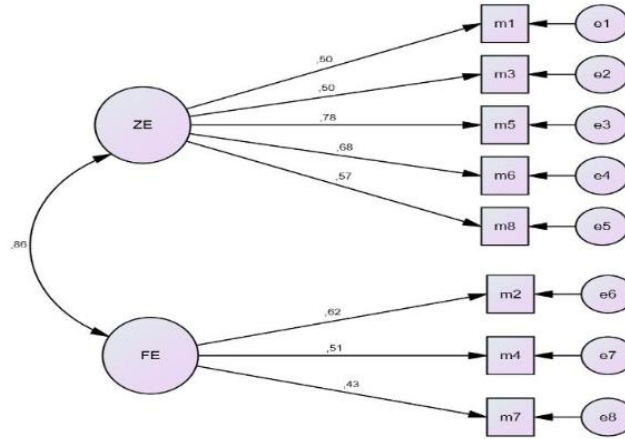
Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılarak GASBE-2'nin yapısal geçerliliğini ölçmek amaçlanmıştır. DFA neticesinde modelin uyum indeksi değerleri; $\chi^2/sd=3.26$, $p=.054$, GFI = .950, AGFI = .905, CFI = .910, TLI = .867, SRMR = .054 ve RMSEA = .091 olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 1).

Elde edilen DFA bulguları sonucunda ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine olan oranı 3.26 olarak bulunmuş, bu oranın 5 olarak belirtilen eşik değerinin altında kalması gerekliliğini (Kline, 2016) karşıladığı sonucuna varılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından

aktarılan ölçütlere göre ise uyum göstergelerinden CFI, GFI ve TLI için .90 ve üzerindeki skorlar kabul edilebilirken; SRMR ve RMSEA değerlerinin ise .08 veya daha altında olması gerektiği vurgulanmıştır. Söz konusu kuramsal kriterler temelinde bu çalışmanın modeli incelendiğinde; serbestlik derecesi düşük olan ölçek modellerinde RMSEA indeksinin örneklem özelliklerine bağlı olarak yapay biçimde yüksek değerler üretebileceği (Kenny ve ark., 2015) yönündeki değerlendirmeler göz önünde bulundurulmuştur. Sonuç olarak GFI (.950), AGFI (.905), CFI (.910) ve SRMR (.054) değerleri bu çalışmanın modelinin veri setiyle iyi derecede uyum sergilediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 1. *Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu (GASBE-2)' nun Uyum İyiliği İndekslerine İlişkin Değerleri*

Model	χ^2/df	RMSEA	SRMR	CFI	AGFI	GFI
Türkçe Form	3.26	.091	.054	.910	.905	.950



Şekil 1. *Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu (GASBE-2) DFA sonuçları*

Yapı geçerliliğinin test edildiği DFA analizi neticesinde 8 maddeli GASBE-2 ölçeğinin iki alt boyutu doğrulanmıştır ve madde faktör yük değerlerinin (λ) Zihinsel İyi Oluş alt boyutu için .51 ile .78 arasında, Fiziksel İyi Oluş alt boyutu için ise .43 ile .62 arasında olduğu sonucuna varılmıştır (Şekil 1).

Sağlıklı Hayat Tarzı (SHTÖ) ve Sağlıklı Yaşam Farkındalığı (SYFÖ) Ölçeği'nin nin Yordayıcı Geçerlik Analizleri

GASBE-2 Türkçe Formunun ölçüt geçerlik özelliklerini belirlemek amacıyla 56 katılımcıdan oluşan bir alt grup üzerinden Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu (GASBE-2), Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği (SHTÖ) ve Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği (SYFÖ) puanları arasındaki korelasyonel ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle test edilmiştir. Tablo 2'de yer alan bulgular incelendiğinde; GASBE-2 ile SHTÖ skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .51$; $p < .001$). Buna paralel olarak, GASBE-2 ile SYFÖ toplam puanları arasında da yine pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır ($r = .34$; $p < .05$).

Tablo 2. Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu ile Sağlıklı Hayat Tarzı ve Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1. GASBE-2	—		
2. SHTÖ	.51	—	
3. SYFÖ	.34	.80	—

Not. $n = 56$. GASBE-2 = Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu; SHTÖ = Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği; SYFÖ = Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği.

Güvenirlilik

Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formu'nun (GASBE-2) güvenirliğini belirlemek amacıyla, hem ölçeğin geneli hem de alt bileşenleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Analizler neticesinde, envanterin bütününe (Bütüncül İyi Oluş) ait güvenirlik katsayısı .78 olarak saptanırken; Zihinsel İyi Oluş alt boyutu için .75 ve Fiziksel İyi Oluş alt boyutu için ise .54 değerlerine ulaşılmıştır. Fiziksel iyi oluşu ölçeğin alt boyutunun görece daha düşük bir alfa değeri sergilemesi, bu yapının az sayıda maddeden oluşuyor olmasından ve değerlendirilen fiziksel davranış kalıplarının kendi doğası gereği heterojen bir nitelik taşımasından ileri gelmektedir. Alanyazında Cronbach alfa değerinin 0.70 ve üzerinde seyretmesi, bir testin iç tutarlılığı için yeterli bir ölçüt olarak görülse de madde sayısı sınırlı olan alt boyutlarda daha düşük sınır değerlerin de tolere edilebileceği kabul edilmektedir (Fraenkel ve ark., 2012). Bu kuramsal referanslar ışığında, Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık

Bilinci Envanteri - Kısa Formunun (GASBE-2) genel profili bakımından güvenilir bir niteliğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Madde Analizi

Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formunun (GASBE-2) maddelerini değerlendirmek amacıyla; düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları ile alt ve üst %27'lik dilimler arasında hesaplanan madde ayırt edicilik indeksleri temel alınmıştır. Madde toplam korelasyonları analizi; belirli bir ifadede elde edilen skorlar ile ölçeğin genelinden alınan toplam puan arasındaki korelasyonun hesaplanması ve o ifadenin bütünden elde edilen skorla paralel bir eğilim sergileyip sergilemediğini saptamak adına yürütülen bir analizdir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede ilgili katsayının yüksek bulunması, maddenin ölçek bütünüyle aynı doğrultuda işlev gördüğüne işaret eder. Bu durum envanterin iç tutarlılık düzeyinin yüksek olduğunu doğrulamaktadır. Alanyazında madde-toplam korelasyon değerinin .30 ve üzerinde seyretmesinin, maddelerin seçimi için yeterli bir ölçüt olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2010).

GASBE-2 Türkçe Formunun gerek ölçek bütünü gerekse alt boyut seviyelerindeki madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .66 sınırları arasında konumlandığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, envanteri oluşturan tüm ifadelerin toplam puan yapısıyla uyumlu bir varyans sergilediğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, ölçekteki her bir maddeye ait alt %27 ve üst %27'lik grupların ayırt edicilik indeksleri de incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan bağımsız örneklem t-testi analizlerine ait test istatistikleri incelendiğinde; tüm maddelere ilişkin t değerlerinin istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlılık gösterdiği ($p < .001$) ve -8.29 ile -16.03 aralığında dağılım sergilediği saptanmıştır. Ortaya konulan bu ampirik veriler, GASBE-2 Türkçe Formundaki 8 maddenin her birinin, ölçülen psikolojik/davranışsal nitelik açısından yüksek ve düşük düzeydeki katılımcıları birbirinden ayırt etmede oldukça güçlü ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

Tablo 3. Madde Analizi Değerleri

Madde Numarası	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Ortalama	Standart Sapma	Alt - Üst %27 Madde Ayırt Edicilik İndeksi (t)
Madde 1	.44	1,84	1,33	-10.97**
Madde 2	.49	1,81	1,37	-11.34**
Madde 3	.44	2,13	1,55	-12.11**
Madde 4	.41	2,82	1,38	-9.36**
Madde 5	.66	2,16	1,44	-16.03**
Madde 6	.58	2,31	1,38	-12.72**
Madde 7	.33	3,00	1,55	-8.29**
Madde 8	.48	2,02	1,50	-12.52**

****p<.01**

GASBE-2'nin güvenilirliğini incelemek Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde; envanterin Bütüncül İyi Oluş Cronbach Alpha katsayısının .78; 5 maddeden oluşan Zihinsel İyi Oluş alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısının .75; üç maddeden oluşan Fiziksel İyi Oluş alt boyutunun Cronbach Alpha katsayısının ise .54 olduğu belirlenmiştir. Fiziksel İyi Oluş boyutunun görece düşük bir alfa değeri vermesi; madde sayısının oldukça az olmasından ve ölçülen fiziksel davranışsal örüntülerin kendi içinde heterojen bir yapı barındırmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, envanterin

bütünsel yapısını temsil eden 8 maddelik Bütüncül İyi Oluş Cronbach Alpha katsayısının kabul edilebilir düzeyde (alt sınır .70) iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Fraenkel ve ark., 2012). Envanterin maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonlarının .41 ile .66 arasında değiştiği görülmüş ve tüm maddelerin envanterin bütünüyle yeterli düzeyde ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2024). Ayrıca herhangi bir maddenin çıkarılmasının Cronbach Alpha katsayısını önemli ölçüde artırmadığı görülmüş, bu nedenle tüm maddelerin ölçekte korunmasına karar verilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, Kalkbrenner, Bradley ve Sun tarafından alanyazına kazandırılan Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formunun (GASBE-2) Türk kültürüne uyarlanması ve aracın psikometrik güvencelerinin derinlemesine incelenmesidir. Bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluş düzeylerini bütünsel bir perspektiften ortaya koymayı amaçlayan envanterin, 8 madde ve iki alt boyuttan meydana gelen özgün yapısı gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analiziyle ampirik olarak doğrulanmıştır. Geçerlik süreçlerinden elde edilen uyum iyiliği indeksleri toplu olarak değerlendirildiğinde, Türkçe formun kabul edilebilir kuramsal sınır değerleri bütünüyle karşıladığı saptanmıştır.

Envanterin iç tutarlılık analizleri kapsamında hesaplanan Cronbach alfa katsayıları; ölçeğin genelini simgeleyen Bütüncül Sağlık toplam skoru için .78, Zihinsel İyi Oluş alt bileşeni için .75 ve Fiziksel İyi Oluş boyutu için .54 şeklinde dağılım sergilemiştir. Fiziksel İyi Oluş boyutunda gözlemlenen görece düşük güvenirlik katsayısı, bu boyuttaki madde sayısının sınırlı olmasından ve ölçülen somut fiziksel eylemlerin kendi içindeki heterojen dinamiklerinden kaynaklanmaktadır. Ortaya çıkan bu istatistiksel tablonun, az maddeli alt boyutlara sahip ölçek yapıları için kuramsal olarak kabul edilebilir sınırlar dahilinde konumlandığı söylenebilir (Fraenkel ve ark., 2012). Maddelere yönelik düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları incelendiğinde, her bir uyarının envanter bütünüyle uyumlu ve yeterli bir ilişki seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2024). Bununla birlikte, herhangi bir ifadenin modelden elenmesinin alfa katsayılarında kayda değer bir artış yaratmadığı belirlenmiş ve bu doğrultuda orijinal envanter formundaki tüm maddelerin aynen korunması kararlaştırılmıştır.

GASBE-2'nin benzer ölçek geçerlik özelliklerini sınamak amacıyla Sağlıklı Hayat Tarzı Ölçeği (SHTÖ) ile Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği (SYFÖ) ampirik kriterler olarak işe koşulmuştur. Toplam puan düzeyleri üzerinden yürütülen analizler, ölçme araçları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonel ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Elde edilen tüm bu psikometrik bulgular ışığında, GASBE-2 Türkçe Formunun gelecekteki

akademik araştırmalarda ve uygulamalı çalışmalarda güvenle kullanılabileceği söylenebilir. 8 maddelik bu pratik yapısıyla işlevsel bir nitelik taşıyan envanterin, özellikle yoğun danışmanlık süreçlerinde ve klinik değerlendirme aşamalarında bireylerin genel iyi oluş durumlarını bütüncül bir yaklaşımla ve oldukça kısa bir sürede saptamak adına geçerli ve güvenilir bir tarama aracı olacağı öngörülmektedir.

Özetle, Günlük Alışkanlıklar ve Sağlık Bilinci Envanteri - Kısa Formunun (GASBE-2) Türk katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda bu lme aracının kabul edilebilir kuramsal normlar dahilinde psikometrik değerlere sahip olduğunu ortaya koymuştur. İlerleyen dönemlerde gerçekleştirilecek araştırmalarda, katılımcı sayısının arttırıldığı daha kapsamlı ve heterojen nitelikteki örneklem grupları üzerinden leğin geçerlik ve güvenirlik özellikleri yeniden test edilebilir. Bu doğrultuda yürütülecek yeni çalışmalarda, farklı sosyo-demografik katmanları ve yaş gruplarını barındıran yetişkin popülasyonlara odaklanılması örneklem çeşitliliğini ve bulguların genellenebilirliğini güçlendirecektir. Bu araştırma, bireylerin günlük yaşam pratikleri ile sağlık farkındalıklarını entegre bir bakış açısıyla ortaya koymasını bakımından; gerek tıp doktorları gerekse ruh sağlığı profesyonelleri için olası risk unsurlarının erken evrede saptanmasında ve koruyucu müdahale haritalarının çizilmesinde kıymetli bir önleyici mekanizma işlevi görecektir.

Bunun yanı sıra, zihinsel ve fiziksel iyi oluş dinamiklerinin bir bütün olarak entegre bakım modelleri çerçevesinde ele alındığı literatür bulguları, bu iki boyut arasındaki karşılıklı ve döngüsel etkileşimin bireylerin genel iyilik hallerini muhafaza etmede belirleyici bir rol oynadığını doğrulamaktadır (Hellstern ve ark., 2025). Bu metodolojik ve kuramsal gerçeklikten hareketle, koruyucu ve önleyici danışmanlık hizmetlerinde, bireylerin zihinsel ve fiziksel iyi oluşlarıyla birlikte farkındalıklarının incelenmesi adına bu envanterden yararlanılması önem taşımaktadır. Tarama süreçlerinin ardından ise sürdürülebilir sağlıklı yaşam davranış modellerini teşvik edecek ve pekiştirecek psiko-eğitimsel unsurların uygulamaya konulması, toplum iyi oluşunu destekleyen çok daha verimli ve işlevsel müdahale programlarının tasarlanmasına olanak tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

Blumenthal, J. A., & Rozanski, A. (2023). Exercise as a therapeutic modality for the prevention and treatment of depression. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 50–58 .
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.008>

Büyüköztürk, ř. (2024). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Kitabı* (31. baskı). Pegem Akademi.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic

Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000090>

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. baskı). McGraw-Hill.

Gieck, D. J., & Olsen, S. (2007). Holistic Wellness as a Means to Developing a Lifestyle Approach to Health Behavior Among College Students. *Journal of American College Health*, 56(1), 29–36. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.29-36>

Gökkaya, D. (2025). Healthy Lifestyle Scale (HELİS): A scale development research. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 16(45), 53–68. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1496574>

Gökkaya, F. (2024). Sağlıklı ve Sürdürülebilir Yaşam Tarzı Ölçeği (SASYAT): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35(1), 75–94. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1343535>

Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Sobczyk, K., Grot, M., Kowalski, O., & Staśkiewicz, W. (2022). Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Frontiers in nutrition*, 9, 943998. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>

Hautekiet, P., Saenen, N. D., Demarest, S., Keune, H., Pelgrims, I., Van der Heyden, J., De Clercq, E. M., & Nawrot, T. S. (2022). Air pollution in association with mental and self-rated health and the mediating effect of physical activity. *Environmental health : a global access science source*, 21(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s12940-022-00839-x>

Hellstern, R. B., Lamson, A. L., Jensen, J. F., Martin, M. P., & Hylock, R. H. (2025). Physical and mental health outcomes of integrated care: Systematic review of study. *Families, systems & health : the journal of collaborative family healthcare*. <https://doi.org/10.1037/fsh0000960>

Kadioğlu, H., & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Clinical Nursing*, 21(1-2), 156–165. <https://doi.org/10.5336/medsci.2010-21761>

Kalem, S. (1999). *Yaşam biçimi ölçeği: Psikodinamik süreçlerin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Kalkbrenner, M. T. (2021). A practical guide to instrument development and score validation in the social sciences: The MEASURE Approach. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 26(1), 1–24. <https://doi.org/10.7275/svg4-e671>

Kalkbrenner, M. T. (2022a). Global wellness: Predicting lower levels of anxiety and depression severity. *Journal of Counseling & Development*, 100(1), 84–95. <https://doi.org/10.1002/jcad.12405>

Kalkbrenner M. T. (2022b). Validation of Scores on The Lifestyle Practices and Health Consciousness Inventory with Black and Latinx Adults in the United States: A Three-Dimensional Model. *Measurement and evaluation in counseling and development : the official publication of the Association for Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 55(2), 84–97. <https://doi.org/10.1080/07481756.2021.1955214>

Kalkbrenner, M. T., Bradley, M., & Sun, H. (2024). Development and initial validation of scores on the Lifestyle Practices and Health Consciousness Inventory-2: Brief Version. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 57(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/07481756.2023.2193339>

Kalkbrenner, M. T., & Gormley, B. (2020). Development and initial validation of scores on the Lifestyle Practices and Health Consciousness Inventory (LPHCI). *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 53(4), 219–237. <https://doi.org/10.1080/07481756.2020.1722703>

Kenny, D. A., Kaniskan, B., & McCoach, D. B. (2015). The Performance of RMSEA in Models With Small Degrees of Freedom. *Sociological Methods & Research*, 44(3), 486-507. <https://doi.org/10.1177/004912411454323>

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. baskı). Guilford Press.

Lenz, A. S., & Lemberger-Truelove, M. E. (2023). The social determinants of mental health and professional counseling: A call to action. *Journal of Counseling & Development*, 101(4), 375–380. <https://doi.org/10.1002/jcad.12489>

Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>

Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). *Five Factor Wellness Inventory (FFWEL)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06468-000>

Özer, E. ve Yılmaz, N. (2020). Sağlıklı yaşam farkındalığı: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 3(1), 47-60. <https://doi.org/10.5336/jtracom.2019-72138>

Putri, A., & Zhang, W. (2025). The impact of high ultra-processed food consumption on obesity risk among young adults. *Media of Health Research*, 3(3), 115–124. <https://doi.org/10.70716/mohr.v3i3.317>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson Education.

Tefek, A. (2025). Stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi: Üniversite çalışanları üzerine bir çalışma. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 10(26), 196–216. <https://doi.org/10.25204/iktisad.1575982>