



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE
İLİŞKİN TUTUMLARININ SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hakan KILCI

Çorum 2019

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN
TUTUMLARININ SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

Hakan KILCI

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN**

Çorum 2019

KABUL VE ONAY

HİTÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 170330135 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Hakan KILCI, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Savunma Tarihi : 27 Haziran 2019

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN
Hitit Üniversitesi

.....
İmza

Jüri
Üyeleri:

Prof. Dr. Faruk YAMANER
Hitit Üniversitesi

.....
İmza

Jüri
Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KARAÇ
Bozok Üniversitesi

.....
İmza

.....
İmza

Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

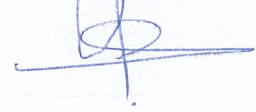
Yüksek Lisans olarak hazırlayıp sunduğum "Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

27 Haziran 2019

Hakan KILCI

İmza



ÖN SÖZ

Bu yararlı çalışmanın oluşturulmasında ve geliştirilmesinde katkılarından dolayı sayın Çisem DEMİRDÖKEN hocama ve tez yazım aşamasında okuma ve değerlendirmeleriyle emeği geçen değerli aileme, çocuklarım Azra KILCI ve Şura KILCI'ya, öğretmen arkadaşım Çiğdem GÜHER'e ve Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı sayın Prof. Dr. Faruk YAMANER hocama teşekkürlerimi arz ederim. Ayrıca anketlerin uygulanması sırasında bizden desteklerini esirgemeyen Çorum İl merkezinde bulunan liselerin idareci ve öğretmenlerine de ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum.

27 Haziran 2019
Hakan KILCI

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
ÖZET	xiii
SUMMARY	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı ve Önemi	2
1.2 Problemler	3
1.3 Hipotezler	7
1.4 Sınırlılıkları	11
1.5 Sayıtlılar	11
2. GENEL BİLGİLER	12
2.1 Beden Eğitimi ve Spor	12
2.1.1 Beden eğitimi dersinin amaç ve önemi	15
2.1.2 Beden eğitimi öğretim stilleri	17
2.1.3 Beden eğitimi ve sporun genel amacı	18
2.1.3.1 Kişisel yönden	18
2.1.3.2 Toplumsal açıdan	19
2.1.3.3 Ekonomik yararlılık	19
2.1.4 Milli Eğitim Bakanlığı ve beden eğitimi dersi	20
2.2 Tutum	21
2.2.1 Tutumun öğeleri	25
2.2.2 Tutumun oluşumu	26
2.2.3 Tutum ve davranış arasındaki ilişki	27
2.2.4 Beden eğitimine karşı tutumlar	28
2.3 Sağlıklı Yaşam	28
2.3.1 Sporun yaşamımızdaki yeri	31
2.3.1.1 Duygusal ve sosyal gelişim	32
2.3.1.2 Organik gelişim	34
2.3.1.3 Zihinsel gelişim	34
2.3.2 Stres yönetimi	34
2.3.3 Sağlıklı yaşam için bireylere düşen sorumluluklar	36
3. MATERYAL VE YÖNTEM	38
3.1 Araştırmanın Ön Kabulleri	38
3.2 Araştırmaya Alınma ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	38

3.2.1 Araştıramaya dahil edilme kriterleri	38
3.2.2 Araştırmanın dışlanma kriterleri	38
3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklem Yöntemi	39
3.4 Araştırmanın Yöntemi	40
3.5 Araştırmanın Veri Toplama Aracı	40
3.5.1 Bölüm 1: Kişisel bilgi formu	40
3.5.2 Bölüm 2: Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği .	41
3.5.3 Bölüm 3: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II	41
3.6 Verilerin Toplanması	42
3.7 Verilerin Değerlendirilmesi	43
3.8 Araştırmanın Etik Yönü	43
4. BULGULAR	44
5. TARTIşMA	76
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	87
KAYNAKLAR	90
EKLER	94
ÖZGEÇMİş	103

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BEDTÖ: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

NASPE: Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği

SYBD: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı

p: "p" anlamlılık değeri

TL: Türk Lirası

vb: ve benzeri

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Güvenilirlik Analizi.....	44
Çizelge 4.2: Demografik Özellikler.....	44
Çizelge 4.3: Katılımcıların Doğum Yılına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.....	45
Çizelge 4.4: Katılımcıların Cinsiyetine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.....	46
Çizelge 4.5: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.....	46
Çizelge 4.6: Katılımcıların Aile Gelirlerine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.....	47
Çizelge 4.7: Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Ders Saati Dışında Sportif Aktiviteye Katılmalarına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.....	47
Çizelge 4.8: Katılımcıların Aile Fertlerinin Düzenli Spor Yapıp Yapmamasına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.....	47
Çizelge 4.9: Katılımcıların Okul Takımlarına Aktif Katılmalarına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.....	48
Çizelge 4.10: Katılımcıların Doğum Yılına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	48
Çizelge 4.11: Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	49
Çizelge 4.12: Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	49
Çizelge 4.13: Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	49
Çizelge 4.14: Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Ders Saati Dışında Sportif Aktiviteye Katılmalarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	50
Çizelge 4.15: Katılımcıların Aile Fertlerinin Düzenli Spor Yapıp Yapmamasına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	50
Çizelge 4.16: Katılımcıların Okul Takımlarına Aktif Katılmalarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	51
Çizelge 4.17: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Tutumları.....	51
Çizelge 4.17 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Tutumları.....	52
Çizelge 4.18: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Duyuşsal Öge Tutumları.....	53
Çizelge 4.19: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Davranışsal Öge Tutumları.....	54
Çizelge 4.20: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Sağlık Sorumluluğu Davranışları.....	55

Çizelge 4.20 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Sağlık Sorumluluğu Davranışları.....	56
Çizelge 4.21: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Fiziksel Aktivite Davranışları.....	57
Çizelge 4.22: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Beslenme Davranışları.....	58
Çizelge 4.22 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Beslenme Davranışları.....	59
Çizelge 4.23: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Manevi Gelişim Davranışları.....	60
Çizelge 4.24: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Kişiler Arası İlişkiler Düzeyi Davranışları.....	61
Çizelge 4.24 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Kişiler Arası İlişkiler Düzeyi Davranışları.....	62
Çizelge 4.25: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Stres Yönetimi Davranışları.....	63
Çizelge 4.26: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).....	64
Çizelge 4.27: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	64
Çizelge 4.28: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	65
Çizelge 4.29: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	65
Çizelge 4.30: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	66
Çizelge 4.31: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	66
Çizelge 4.32: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).....	67
Çizelge 4.33: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	67
Çizelge 4.34: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	68
Çizelge 4.35: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	68

Çizelge 4.36: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	69
Çizelge 4.37: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	69
Çizelge 4.38: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).....	70
Çizelge 4.39: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	70
Çizelge 4.40: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	71
Çizelge 4.41: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	71
Çizelge 4.42: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	72
Çizelge 4.43: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).....	72
Çizelge 4.44: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin İlişkisi (Korelasyon).....	73
Çizelge 4.45: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).....	73
Çizelge 4.46: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Duyuşsal Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).....	74
Çizelge 4.47: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Davranışsal Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).....	74
Çizelge 4.48: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi (Regresyon).....	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Okula Özgü Düzenlemelerde İncelenmesi Gereken Temel Unsurlar...	21
Şekil 2.2: Tutum Ortam-Alışkanlık-Beklenti Davranış İlişkisi.....	24
Şekil 2.3: Araştırma Grubu Okulları ve Öğrenci Sayıları.....	39



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

KILCI, Hakan. Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019.

Bu çalışmada, farklı okul türlerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışı üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. İnsanın yapısı gereği bir olaya karşı duygu ve düşüncesi, ileride yapacağı davranışları etkilemektedir. Bu araştırmada da tutumların davranış biçimlerine olan etkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini Çorum ilinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 1143 kadın ve 873 erkek olmak üzere 2016 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Anket içerisindeki bölümlerin ilkinde demografik özellikleri öğrenmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', ikinci bölümde Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen 'Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği' ve son bölümde ise Bahar ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen 'Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Ölçeği II' yer almaktadır. Elde edilen veriler SPSS programı yardımı ile %95 güven düzeyinde test edilmiştir ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Yapılan normallik testleri neticesinde, veriler normal dağılımdan geldiğinden T-Testi ve Anova testi yapılmıştır. Aynı zamanda beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisine korelasyon ve regresyon testleri ile bakılmıştır.

Araştırmamızın sonucunda beden eğitimi dersine yönelik tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile anlamlı bir farklılık göstermesi ve beden eğitimi dersine ilişkin tutumların sağlıklı yaşam davranışlarının gelişmesinde büyük bir etkiye sahip olmasıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında ve sağlıklı yaşam davranışlarında büyük etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Davranış, Sağlıklı yaşam, Tutum.

THE EFFECT OF HIGH SCHOOL STUDENTS 'ATTITUDES ON PHYSICAL EDUCATION COURSE ON HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS

SUMMARY

KILCI, Hakan. The Effect Of High School Students 'Attitudes On Physical Education Course On Healthy Life Style Behaviors, (Master Thesis), Çorum, 2019.

In this study, is applied fort he impact of the attitude of different high school students related to physical education on healthy lifestyle behaviours. Naturally, human beings feelings and opinions to a situation also impact their future behaviours. In this study, it is researched the impacts of attitudes on behaviours.

The Universe of the study consist of high school students in Çorum. 1143 women and 873 men have joined the study as voluntarily. A questionnaire consisting of 3 sections was used as a data collection tool. In the questionnaire the first part is ‘‘Personal Information Form’’ to learn the demographic properties; the second part is ‘‘The scale of Attitude to Physical Education’’ developed by Güllü and Güçlü (2009) and the last part is ‘‘The Scale of Healthy Lifestyle Behaviour II’’ developed by Bahar and her friends (2008). The gathered data is tested by SPSS program with %95 accuracy and mentioned the significance level as 0,05. After normality tests, because the data was distributed normally, T-test and Anova test was applied. Also, it has been taken in hand the attitude of high school students related to physical education on healthy lifestyle behaviours by Correlation and Regression Tests.

The result of the study, it is seen that there is a signicant difference in impact of the attitude of high school students related to physical education on healthy lifestyle behaviours and there is a great impact to develope the attitude of high school students related to physical education on healthy lifestyle behaviours. It is seen that student demographic properties, joined the study, have a great impact on the attitude related to physical education and impact on healthy lifestyle behaviours.

Key Words: Attitude, Behavior, Healthy life, Physical education.

1. GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor dersi, hareketler yoluyla insanların fiziksel açıdan gelişimine katkı sağlarken, başka taraftan düşünsel, sosyal ve duyuşsal alanlardaki gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır. İnsanların davranışlarını etkileyen sezgisel etmene tutum denilmektedir. Tutum insanların bir olaya karşı davranışının şeklini ve kuvvetini etkiler. Beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutumların oluşabilmesi için de dersten başarılı olabilmek, derse karşı heveslendirilmek, öğretmen tarafından övgü veya tebrik alabilmek gerekmektedir. Tutum, bireyin kendine veya etrafındaki gelişen olaya, toplum tarafından benimsenen bir konuya karşı deneyimine, motivasyonuna ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel ve davranışsal bir tepkinin ön başlangıcı olarak açıklanabilmektedir (Özyalvaç, 2010).

Beden eğitimi ve spor dersinin temel amacı, gelişmiş ülkelerde bu amaç daha açık bir şekilde görülmektedir, sağlıklı bir toplum meydana getirmektir. Saatlerce oturmaktan dolayı insanlarda oluşabilecek rahatsızlıklar ve ruhsal bozuklukların giderilebilmesi için beden eğitimi dersi büyük önem taşımaktadır (Tortop, 2005).

Eğitim sisteminin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi ve spor dersi, aynı zamanda bireyin kendisinin eğitimidir. Beden eğitimi, beden, ruhen, zihnen ve sosyal yönlerden, toplumun sağlıklı bir yapıya kavuşmasını sağlayarak genel eğitimin oluşmasında önemli ve büyük bir rol oynamaktadır. Beden eğitimi ve spor dersinin eğitimi sistemi içindeki zorunluluğu bilinmektedir. Beden eğitimi ve spor dersini önemli yapan kendi amaç ve kapsamından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin gelişim sürecinde etkili olan ve onların topluma sağlıklı bireyler olarak yetişmesini sağlayan beden eğitimi ve spor eğitiminden beklenen sonucun alınabilmesi için, öğrencilerin bu etkinliklere ve derse karşı olumlu tutum ve algı içerisinde olması gerekmektedir (Güçlü, Güllü ve Aslan, 2009). Bu yüzden insanlar, fiziksel gelişimi ile birlikte zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi de etkileyen beden eğitimi ve spor eğitimine oldukça önem vermişlerdir.

Beden eğitimi ve spor dersi birçok açıdan genel eğitime katkıda bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersi öğrencilerin motor becerilerinin gelişmesine katkı sağladığından genel eğitimin müfredat programında bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersleri sayesinde motor becerileri gelişen öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzları da gelişir.

Davranış, insanın hayatta yaptığı ya da yapabileceği her şey olarak tarif edilebilir. Örnekleme yapacak olursak, konuşmak, yürümek, yüzmek, yemek, tırmanmak gibi insanlar tarafından yapılan her türlü hareket de davranış olarak kabul edilmektedir. Bireyin yürümek, konuşmak gibi diğerleri tarafından görülebilir davranışları olduğu kadar; düşünme, hissetme, sevilme, üzülme, hatırlama, unutmama, öğrenme, rüya gibi tümüyle bireyin içinden geçen ve başka bireyler tarafından doğrudan görülemeyen iç yaşantıları ve yansımaları bulunmaktadır. Bu sayılanların tümüne davranış adı verilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) öngörülerine göre, gelişmiş toplumlardaki ölümlerin yaklaşık %80'inin, az gelişmiş toplumlardaki ölümlerin yaklaşık %50'sinin sebebi sağlıklı yaşam biçiminden kaynaklı ortaya çıkan hastalıklardır. Ölüm sebepleri incelendiğinde, ilk sırada kronik hastalıklar bulunmaktadır. Bu sonuçlar kronik hastalık ve yaşam biçimi arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Yalçınkaya, Özer ve Karamanoğlu, 2007). Bu oranlardan çıkan en iyi sonuç ise yaşam tarzımızı ve hayatımızı nasıl belirlediğimiz olacaktır.

Bireylerin sağlıklı bir hayat tarzı benimsemeleri ve fiziksel aktivitenin yaşam tarzının odak noktası haline gelmesi önemlidir. Toplumların bu konuda bilinçlendirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır. Yapılan çalışmalardan çıkan sonuçlar toplumu yönetenler tarafından dikkate alınarak yasal düzenlemeler yapılmalıdır.

Bu çalışmada da beden eğitime dersine olan tutumların, sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine olan etkisi araştırılmıştır.

1.1 Çalışmanın Amacı ve Önemi

Araştırma, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisini değerlendirmek amacı ile yapılmıştır. Bu çalışma ile birlikte lise çağındaki öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenmiştir. Bu

tutumlar ve davranışlar ışığında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik katkı olup olmadığına bakılmıştır. Beden eğitimi dersi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin kuvvetine göre bu derse yönelik tutumların geliştirilmesinde de faydalı olacaktır. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine bakışlarının değişeceği ve sağlıklı yaşam davranışları kazanmaları açısından faydalı olacağı düşünülmüştür.

1.2 Problemler

- P1: Katılımcıların doğum yılına göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P2: Katılımcıların cinsiyetine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P3: Katılımcıların sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P4: Katılımcıların ailelerinin aylık gelirlerine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P5: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P6: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile aile fertlerinin düzenli spor yapıp yapmamasıyla arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P7: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile okul takımlarına aktif katılmaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P8: Katılımcıların doğum yılına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P9: Katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P10: Katılımcıların sınıf düzeyine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P11: Katılımcıların ailelerinin aylık gelirlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- P12: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P13: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile aile fertlerinin düzenli spor yapıp yapmamasıyla arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P14: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile okul takımlarına aktif katılmaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P15: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P16: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P17: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P18: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu sağlık sorumluluğu ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P19: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu fiziksel aktivite ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P20: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu beslenme ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P21: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu manevi gelişim ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P22: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu kişilerarası ilişkiler ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P23: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu stres yönetimi ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- P24: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- P25: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P26: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P27: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P28: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P29: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P30: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P31: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P32: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P33: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P34: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- P35: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P36: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P37: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P38: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P39: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P40: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P41: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P42: Beden eğitimi dersine karşı tutumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- P43: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından bilişsel öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
- P44: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından duyuşsal öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi var mıdır?

- P45: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından davranışsal öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
- P46: Beden eğitimi dersine karşı ilişkin tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3 Hipotezler

- H1: Katılımcıların doğum yılına göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H2: Katılımcıların cinsiyetine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H3: Katılımcıların sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H4: Katılımcıların ailelerinin aylık gelirlerine göre beden eğitimi dersine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H5: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H6: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile aile fertlerinin düzenli spor yapıp yapmamasıyla arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H7: Katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumları ile okul takımlarına aktif katılmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H8: Katılımcıların doğum yılına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H9: Katılımcıların cinsiyetine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H10: Katılımcıların sınıf düzeyine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H11: Katılımcıların ailelerinin aylık gelirlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- H12: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H13: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile aile fertlerinin düzenli spor yapıp yapmamasıyla arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H14: Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile okul takımlarına aktif katılmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H15: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H16: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H17: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H18: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu sağlık sorumluluğu ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H19: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu fiziksel aktivite ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H20: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu beslenme ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H21: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu manevi gelişim ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H22: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu kişilerarası ilişkiler ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H23: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II alt boyutu stres yönetimi ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H24: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H25: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- H26: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H27: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H28: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H29: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H30: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H31: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H32: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H33: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H34: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H35: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- H36: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki sağlık sorumluluğu faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H37: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H38: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki beslenme faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H39: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki manevi gelişim faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H40: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki kişiler arası ilişkiler faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H41: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki stres yönetimi faktörü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H42: Beden eğitimi dersine karşı tutumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H43: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından bilişsel öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi vardır.
- H44: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından duyuşsal öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi vardır.
- H45: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarından davranışsal öge boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları üzerine anlamlı etkisi vardır.
- H46: Beden eğitimi dersine karşı ilişkin tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

1.4 Sınırlılıkları

- Araştırma 2018-2019 öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik durumları ile sınırlıdır.
- Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuştur.
- Araştırma sonuçları çalışmada yer alan istatistiksel yöntemler ile sınırlı kalmıştır.

Ayrıca araştırma; Çorum il merkezindeki lise öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Çorum il merkezinde okuyan lise çağındaki öğrencilere anket uygulanması ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışma lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili tutumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisinin incelenmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.5 Sayıtlar

Araştırmada şu temel sayıtlar ile hareket edilmiştir;

- Örneklem evreni temsil etmektedir.
- Örnekleme uygulanacak ölçek ülkemiz için geçerli ve güvenilirlerdir.
- Örneklem grubu kendilerine sunulan bu ölçekleri içtenlikle yanıtlamıştır.
- Uygulanan istatistiksel yöntemlerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olan etkisi daha önce yapılan araştırmalarda da ele alınmıştır. Aslında tutum başlı başına araştırma konusu olmakla birlikte, herhangi bir olaya karşı tutumun diğer bir olaya etkisi birçok kez araştırılmıştır. Bunlara örnek verecek olursak, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olan tutumlarının akademik başarı motivasyonları (Akandere, Özyalvaç ve Duman, 2010), beden eğitimi öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi (Ünlü ve Karahan, 2010), eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doğan ve Çoban, 2009), atletik yeterlilik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitimi dersine karşı tutum üzerine etkisi (Koca ve Aşçı, 2004), gibi yapılan birçok çalışma bulunmaktadır.

2.1 Beden Eğitimi ve Spor

Eğitim, insanların davranışlarında bilgi, beceri, anlayış, ilgi, istek ve diğer kişilik özellikleri yönünden bazı gelişmeleri düzenlemek ve sağlamak amacı ile yürütülen faaliyetler sistemidir. Başka bir deyişle, kişinin davranışında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istenilen yönde (eğitim amaçlarına uygun) değişme meydana getirme sürecidir (Çöndü, 1999, s. 21).

Eğitim ve öğretim hayatından beklenen, öğrencilerin birey olarak kendi gizli güç ve yeteneklerini ortaya çıkarmasına ve en üst düzeyde geliştirilmesine destek olmaktır. Eğitim ve öğretimin temel ilkesi, öğrencileri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektir. Eğitim ve öğretimdeki amacın istenilen düzeye gelmesi öğrencinin, zihinsel eğitimi ile fiziksel eğitiminin paralel olmasıyla gerçekleşir. Fiziksel hareket etme yoluyla eğitmeyi ve öğretmeyi amaçlayan beden eğitimi ve spor dersi, eğitim ve öğretimin ayrılmaz bir parçasıdır ve temel eğitimin amaçlarına fiziksel hareketler yardımı ile katkıda sağlar. Eğitim ve öğretim içinde büyük yere sahip olan beden eğitimi ve spor dersinin genel amacı, öğrencilerin fiziksel etkinlikler vasıtası ile öğrenmesini sağlayarak her bir öğrencinin fiziksel

hareket kapasitesinin istenilen en üst düzeye çıkmasına destek olmaktadır. Ayrıca öğrencilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin istenilen en üst düzeye taşınmasına da katkı sağlar. Beden eğitimi; okul beden eğitimi programlarında fiziksel aktiviteler ile öğrenci gelişimine, bilgisine, tutumlarına, motor ve davranışsal becerilerine eğlenceli katılım sağlamak amacıyla yapılan ve fiziksel devamlılık içeren aktif hayat şeklidir (Pate, Corbin ve Pangrazi, 1998). Beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin okul içerisinde yaptıkları fiziksel aktivitelerle sınırlı kalmayıp, toplumsal yaşama uyum sağlamayı amaçlayan, zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlere de katkıda bulunmayı sağlamaktadır.

Beden eğitimi konusundaki çalışmalara baktığımızda birçok çalışmada "beden eğitimi" diye başlayan başlıklar ve araştırma ismi bulunurken, çalışma ve araştırmanın içinde "spor eğitimi ve spor" olarak geçmektedir. Bu durum bir kavram kargaşasına sebep olmaktadır. Beden eğitimi ve spor, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğundan dolayı tanımlamalara bakmak faydalı olacaktır.

Beden eğitimi bireyin fiziksel aktivite aracılığıyla fiziksel, ruhsal ve sosyal yetenek kazandığı bir süreçtir (Yamaner, 2002, s. 23-86). Beden eğitimi ve spor, bireyin beden, ruhen ve fikren gelişimine katkı sağlamak, gündelik yaşama ve iş hayatının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan, düzenli çalışmalara denir (Kuru, 2000, s. 85-97).

Beden eğitimi dersinin, genel eğitimden ayrı tutulamayacağı düşüncesiyle eğitim sistemi içerisine yerleştirilmesi Tanzimat Döneminde gerçekleştirilmiştir (Yıldıran, Yetim ve Şenel, 1996). Eğitim ve öğretim süreci içinde öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal kazanımlar elde etmelerini sağlayan aktivitelerden oluşan beden eğitimi ve spor dersi, zihnin ve bedenin bütünlüğünü destekler. Beden eğitimi büyüme ve gelişme çağındaki insanların ihtiyaç duydukları fiziksel aktivitelerin karşılanmasına da yardımcı olmaktadır. Özellikle serbest zamanların değerlendirilmesinde iyi bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Sadece bedensel gelişimle sınırlı kalmayan beden eğitimi ve spor dersi, zihinsel gelişime de faydalı olmaktadır.

Beden eğitimi dersi 3 ana bölümden oluşmaktadır:

- Jimnastik
- Spor
- Oyun

Bu 3 ana bölümü inceleyecek olursak; jimnastik kendi içinde bazı gruplara ayrılmaktadır. Eğitim amaçlı jimnastik, yarışma amaçlı jimnastik, gösteri amaçlı jimnastik ve tedavi amaçlı jimnastik olmak üzere 4 bölüme ayrılmaktadır. Spor ise genel olarak belirli bir ölçüde güç ve kabiliyet gerektiren yarışmalı, yarışmasız ve eğlenceli etkinlik şeklinde tanımlanabilir. Spor çok önemli bir kitle eğitim aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor ile toplumda büyük kitlelere, istenilen mesajlar kolaylıkla aktarılabilir. Sporun sağlık açısından faydalarını da saymakla bitiremeyiz.

Beden eğitimi ve spor dersinin amacına ulaşabilmesi için üç temel ayağın; öğrenci, öğretmen ve müfredatın düzen ve tertip içerisinde yürütülmesi gereklidir. Bu üç temel ayağın, beden eğitimi ve spor dersini yönlendiren ve şekillendiren son derece önemli olgulardır. Beden eğitimi dersinin daha etkili ve verimli hale getirilebilmesi ve öğrencilerin bir bütün olarak gelişmesi, bu öğeler arasındaki bağın sağlıklı ve birbiri ile uyumlu olmasına bağlıdır. Öğrencilerin derse yönelik tutumları, öğretmenler ve müfredat açısından önemli bir boyuttur. Başka alanlarda olduğu gibi okul ortamında da öğrenciler beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili olumlu veya olumsuz tutumlar oluştururlar. Beden eğitimi dersine öğrencilerin olumlu tutum oluşturmaları dersin verimli bir şekilde işlenmesini sağlayarak öğretmeni de güdüleyebilir (Demirhan ve Altay, 2001). Genel eğitimin içerisinde beden eğitimi öğretmenine sosyal açıdan çok iş düşmektedir. Beden eğitimi dersi öğretmeni, ders içi hareket eğitimlerinde öğrencilerin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri ile ilgilenirken kas ve motor becerilerinin gelişimini de temel almalıdır. Öğrencilerin ders içi ve ders dışı faaliyetlere katılımlarının sağlanması oldukça önemlidir.

Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne (NASPE) göre, beden eğitimi dersinin öncelikli amacı öğrencilerde pozitif tutumlar geliştirmek ve hayat boyu fiziksel aktivitelerinin artırılmalarına katkıda bulunmaktır (NASPE, 1995).

Genel eğitimi içerisinde beden eğitimine, çocuğun hareket ve oyuna en yüksek düzeyde ihtiyaç duyduğu bir dönemde, bilhassa okul öncesindeki anasınıfında başlamak büyük önem taşır. Oyun alanlarının darlığı, tek tip olması, spor tesislerinin azlığı çocukların hayal dünyasının öldürmekte ve hareket alanlarını çok erken yaşlarda azaltmaktadır. Ayrıca çevrenin engelleyici yapısı, günümüzde kitle iletişim araçlarının seyir sporlarını sunuş şekilleri de çocuğun hareket dünyasında yer alan olumsuz etmenler durumundadır (Tortop, 2005).

Bilim ve teknoloji her geçen gün hızlı bir şekilde değişmektedir. Ortaya çıkan gelecek ise geçmişin ihtiyaçlarını toplumsal alanda farklılaştırmış ve insan davranışlarını etkilemiştir. Bu farklılaşma bilgiyi üreten, hayatta sürekli olarak kullanan, problemler karşısında çözüm üretebilen, olaylara karşı farklı bir bakış açısı ile bakan ve eleştirel düşünebilen, girişimci kişiliğe sahip, kararlı durabilen, insan ilişkilerinde yüksek derecede başarılı olan, kendini başkasının yerine koyup düşünebilen, vatana ve millete katkı da bulunan benzer özelliklere sahip bir insanı tanımlamaktadır. Bu nitelikleri bünyesinde barındıran bireylerin yetişmesine katkı sağlayacak öğretim programları bilgi veren bir yapıdan ziyade bireyler arası farkları gözeten, yetenek kazandırma hedefli, basit ve sade bir şekilde hazırlanmıştır. Beden eğitimi dersi de bu yapının içinde yer almaktadır ("Milli Eğitim Bakanlığı", 2018).

2.1.1 Beden eğitimi dersinin amaç ve önemi

Eğitilme ihtiyacının, insanın yaşam doğası ile ayrılmaz bir ilişkiye sahip olduğunu anladığımızda eğitim, insanların var olduğu günden bugüne söz konusu olan bir yapıdır. İnsanların ihtiyaçlarına göre eğitimin niteliği, biçimi ve süresi değişmiştir (Kıncal, 2004, s. 62-97).

Eğitimi sisteminin olmazsa olmazı beden eğitimi ve spor dersinin öneminden bahsederken bu dersin müfredat programı doğrultusunda işlenmesini sağlayan beden eğitimi dersi öğretmenlerinin eğitilmesini de unutmamak gerekir. Bu yüzden beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumların gelişen teknolojiyi takip ederek öğretmenlerin yetiştirilmesi ve eğitim öğretime adapte olabilmesinin önemini de göz ardı etmemeliyiz.

Günümüzde gelişen teknoloji sayesinde insanlar birçok işini oturduğu yerden yapabilmektedir. Bu güzel bir durum olarak görünse de toplumlar için kötü bir durumdur. Çünkü teknolojinin bireyleri tembelleğe iten bir cazibesi vardır. Bu durum, insanları hareketli olmaktan uzaklaştırmakta, daha çok sağlık sorunlarıyla uğraşan ve dengesiz beslenen ve sağlıksız yaşam tarzı geliştiren birey olmalarına yol açmaktadır. Bu da hareket alışkanlığının bireylerin elinden alınmasına neden olmaktadır. Eğitim sisteminin olmazsa olmazı beden eğitimi ve spor dersi, bireylerin kişiliğinin eğitimine de yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi dersi bireylerin gelişimleri göz önünde tutularak, öğrencilerin sağlıklı, mutlu, iyi erdemli ve kendisi ile barışık, üreten ve yaratıcı, milli örf ve adetlerine bağlı olarak yetişmeleri için hassas bir vasıta. Beden

eğitimi ve spor dersinin bu hedefleri ve amaçları sayesinde gelişen teknoloji karşısında öğrencilerin yetişmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme de, alkol, sigara, uyuşturucu, kumar, kahvehane ve bağımlılık yapan alışkanlıklardan kurtulmalarına yardımcı olmak, beden eğitimi dersinin önemini ve gerekliliğini göstermektedir. Ayrıca bu dersin amaç ve önemini sırasıyla yazacak olursak:

- Öncelikle Atatürk'ün spor hakkında söylediği sözleri açıklayabilmek
- İnsanın bünyesine uygun olarak organların ve sistemlerin gelişimine yardımcı olmak
- Sinir-kas koordinasyonunu sağlamak
- Beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili temel kavramları öğretmek
- Müzikle birlikte ritimsel hareket edebilmeyi öğretmek
- Halk oyunları hakkında bilgi edinebilmek
- Milli bayramlar ve törenler hakkında bilgi sahibi olmak
- Beden eğitimi ve sporun sağlığa faydalarının anlaşılması ve boş zamanın bunlarla değerlendirilmesini sağlamak
- Temel sağlık kuralları ve ilk yardım konusuna hakim olmak
- Tabiatı sevme ve güneşten faydalanabilmek
- Grup çalışmalarında aktif olabilmek
- Bireyin kendine duyduğu güvenin gelişmesi ve hızlı karar verme yeteneğini arttırmasına yardımcı olmak
- Liderlere uymak ve liderlik yapabilmek
- Kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenme ve karşılıklı centilmenliği öğretmek
- Devlet araç gereçlerini düzgünce kullanabilme (zyalva, 2010).

Tüm bu amaçlar daha güzel bir toplumun temellerini atabilmek için gençlere verilen eğitimin önemini göstermektedir. Beden eğitimi dersine gereken önemin verilmesi sayesinde öğrencilerin hareketsiz bir yaşamdan hareketli ve sosyal bir yaşama kavuşmaları sağlanacaktır.

2.1.2 Beden eğitimi öğretim stilleri

Beden eğitimi dersinde de diğer derslerde olduğu gibi öğretim stilleri bulunmaktadır. Bu stillerin birbirine üstünlüğü yoktur. Fakat anlatan ve anlayacak olanlar için uygun olanı seçme konusunda farklılık göstermektedir. Beden eğitimi ve spor dersi öğretmenleri bu stillerden uygun olanları derslerde kullanarak daha etkin ve verimli ders işleyeceklerdir.

- Komut stili; bu stilin özelliği, tüm kararların öğretmen tarafından verilmesidir. Hazırlık, uygulama ve değerlendirme aşamalarında tüm hâkimiyet öğretmende bulunmaktadır.
- Alıştırma stili; öğrenciler yapacakları hareketlere ve kullanacakları araçlara yönelik araştırma ve alıştırma yaparlar. Öğretmen burada devreye hazırlık ve değerlendirme aşamasında dâhil olur.
- Eşli çalışma stili; burada ise katılımcılar, çalışma yaparlar ve hemen arkasından ortaya çıkan sonuçla ilgili arkadaşlarından bilgi alırlar. Böylece öğrencinin sosyalliği de geliştirilmiş olur.
- Kendini denetleme stili; bu stilde katılımcılar kendi performanslarını öz değerlendirme ile değerlendirirler. Öğretmenin buradaki görevi, öğrenciler kendini değerlendirirken onlara yardımcı olmaktadır. Bu stilde de öğrencilere çıkarım yapma yeteneği kazandırılır.
- Katılım stili; öğretmen burada başlangıç aşamasında kararlar alır. Fakat bu kararların uygulanmasını öğrencilere bırakır. Ortaya çıkan performans ile ilgili öğrenciler değerlendirme yaparlar.
- Yönlendirilmiş buluş stili; öğretmen katılımcıları planlanan hedefe ulaştırmak için sorular sorar ve öğrencilerin bu soruları cevaplamalarına rehber olur. Planlama kısmı yine öğretmene bağlıyken uygulama kısmı öğrencinin elindedir.
- Problem çözme stili; bu stilde öğretmen faaliyetin yapısını bilmek durumundadır. Öğretmenin belirteceği problemlere öğrenciler çözüm ararlar. Böylece sorunlar karşısında nasıl yol izleyecekleri öğrencilere öğretilmiş olur (Tortop, 2005).

2.1.3 Beden eğitimi ve sporun genel amacı

Eğitim ve öğretim, toplumun her kesimindeki bireylere iyi bir gelecek ve hayat hazırlamayı amaç edinir. Toplumdaki insanlar arasında hoşgörüyü geliştirmek, insanlara saygı, sebat ve arkadaşlığın nasıl olduğunu öğretmek, öğrencilerin mantıklı ve etkili düşünme yeteneklerini arttıracak tecrübeler edinebilmelerini sağlamakta eğitim ve öğretimin amaçları arasındadır. Beden eğitimi ve spor genel anlamda insanların arasında sosyalleşme ve birbirlerini tamamlama aracıdır. Spor ve beden eğitimi, insanların yaşamı bakımından sağlığın korunmasına, boş zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayan ve gelişen toplumların karşılaştıkları zorluklara karşı etkili ve verimli bir mücadele alanı tanıyan, toplum seviyesinin ve sosyal ilişkilerin zenginleşmesini sağlayan bir araçtır. Bu açıdan bakıldığında, bilhassa sanayileşme ve gelişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan problemlerin giderilmesinde de önem arz etmektedir. Aslında eğitimin de başta gelen amaçlarından biri, modern toplumsal yaşantının getirdiği problemlere çözüm yolları bulmaktır. Görüldüğü gibi, söz konusu bu hususta beden eğitimi ve spor bir eğitim unsuru niteliğindedir (Baykoçak, 2002).

Günlük hayatında fiziksel aktivite ve spor yapmayı sürekli hale getirmiş insanlar, kendilerini diğer insanlara göre çok daha dinç ve zinde hissederler. Birçok rahatsızlığın temel sebebi önce çağımızın hastalığı kabul edilen stres ardından ise hareketsizliktir. Spor aynı zamanda insanları daha mutlu bireyler olma yolunda destekler. Böylece insanlar ilerleyen yaşlarında bile hayata umutla bakabilirler. Kalp damar hastalıklarına yakalanma riski, spor yapan insanlarda yapmayanlara oranla çok daha azdır. Sportif faaliyetlerle büyüyen gençlerin, kötü alışkanlıklardan uzak durması daha kolaydır. Spor bireylerin kişilik gelişimine fayda sağlamaktadır.

2.1.3.1 Kişisel yönden

Beden eğitimi ve sporun kişisel açıdan amaçlarına ve faydalarına bakacak olursak:

- Sağlık
- Fiziksel uygunluk
- Kas kemik gelişimi
- İlk yardımı konusunda bilgilendirme

- Sportmenlik
- Boş zamanları değerlendirme ve davranış düzgünlüğü
- Estetik duyarlılıkları geliştirme (Özyalvaç, 2010).

2.1.3.2 Toplumsal açıdan

Beden eğitimi ve sporun toplumsal açıdan amaçlarına ve faydalarına bakacak olursak:

- Savaş ve barış zamanında gerekli vatandaşlık nitelikleri sağlamak
- Toplumsal sorumlulukların gelişmesinde yardımcı olmak
- Bireylerde liderlik vasfının gelişmesini sağlamak
- Yasalara ve kurallara uyan toplum oluşumunu sağlamak
- Oyun vasıtasıyla insanlarda sıra ve hak kavramları geliştirerek başkalarının kişiliğine saygılı olmak
- Dayanışma, biz duygusu, takım ruhu ve kolektif davranışlar oluşturarak aileye, okula ve çevreye uyumu sağlamak
- Bireyi toplumun değer algıları konusunda bilinçlendirmek (Özyalvaç, 2010).

2.1.3.3 Ekonomik yararlılık

Beden eğitimi ve sporun ekonomik yararlılık açısından amaçlarına ve faydalarına bakacak olursak:

- Ülkeye yaratıcı ve üretici yetenekleri geliştirmek
- Görev ve sorumluluk bilinci olan bireyler yetiştirmek
- İş ve çalışma hayatında verimli ve başarılı olmak
- Milli kaynaklarını korumak ve iyi değerlendirmek
- Ülkemizin enerji kaynaklarının kıymetini bilme ve koruma
- Aileye, çevreye ve okula hayatına faydalı olacak görev ve sorumluluklar vermek (Özyalvaç, 2010).

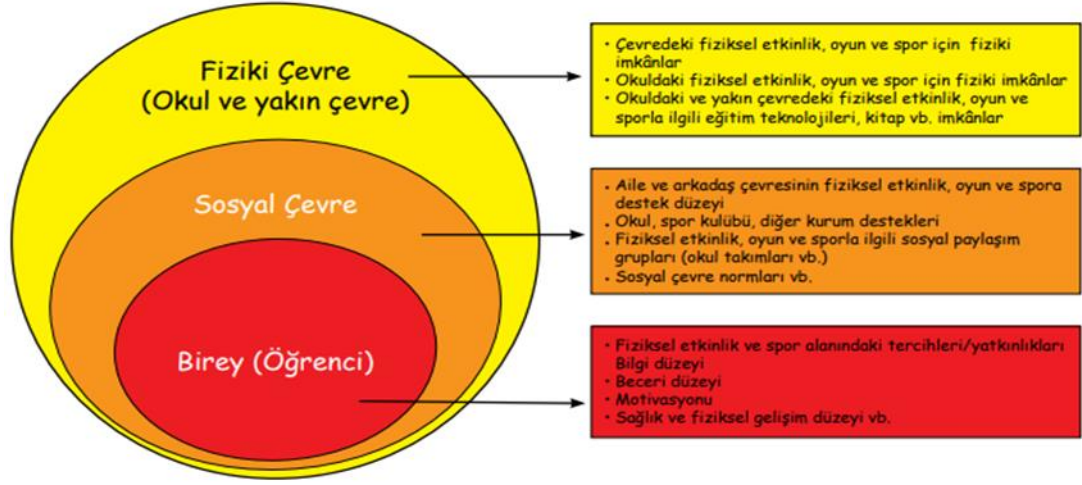
2.1.4 Milli Eğitim Bakanlığı ve beden eğitimi dersi

Milli Eğitim Bakanlığı'mızdan yapılan açıklamalarda, beden eğitimi dersinin gerekliliği, faydaları ve özel amaçları yer almaktadır. Beden eğitime ve spora başlamadan önce ailelerle dayanışma yapılması ve öğrencilerin genel bir sağlık muayenesinden geçirilmesi gerektiği yine Milli Eğitim Bakanlığı tarafından önerilmektedir. Bunun sebebi, öğrencinin spor yapmasında her hangi bir engel ya da olumsuz bir durumun olup olmadığının tespit edilmesidir.

Beden eğitimi dersinde yer alan programlar ile birlikte süreler, öğrencileri çok yormayacak ve usandırmayacak şekilde planlanmaktadır. Beden eğitimi derslerinin çeşitli araç gereçlerle yapılması ve eğlenceli hale getirilmesi gerektiği de Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirtilmektedir. Ayrıca beden eğitimi dersinin fiziksel, zihinsel, psiko-motor, duygusal ve toplumsal gelişime de çok büyük bir etkisinin olduğu belirtilmektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın yayınlamış olduğu beden eğitimi ve spor dersi müfredat programında bu dersin özel amaçları aşağıdaki gibi açıklanmıştır:

- Çeşitli fiziksel aktivitelere ve branşlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel aktivitelere ve sporlar branşların da kullanır.
- Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel aktivitelere ve sporlarda kullanır.
- Sağlıklı yaşamla ilgili fiziksel aktivite ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
- Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel aktivitelere ve beden eğitime düzenli olarak katılır.
- Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla kendi yönetim becerilerini geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor yoluyla iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fairplay), sosyal sorumluluk, liderlik, çevre bilinci ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir (MEB, 2018).



Şekil 2.1: Okula Özgü Düzenlemelerde İncelenmesi Gereken Temel Unsurlar ("Milli Eğitim Bakanlığı", 2018).

Şekil 2.1'e baktığımızda her okulun kendi öğrencisine nasıl eğitim vereceğine karar verirken, bu şeklin öncülüğünde düzenleme yapılması gerektiği belirtilmektedir. Öncelikli olarak bireyin kendisi değerlendirilmeye alınıp, derse karşı yatkınlıkları bilinmeli, motivasyonu, sağlık durumu öğrenilmeli ve son duruma göre yönlendirme yapılmalıdır. Ayrıca sosyal çevresi yani aile ve arkadaşlarının da fiziksel aktivitelere olan yatkınlıkları, oyun ve spora olan destekleyici davranışları, bireyi yönlendirirken bilinmesi gereken önemli konulardandır.

2.2 Tutum

Tutum, inanç ve değerlerin bir işlevi ya da herhangi bir duruma yönelik olayın değerlendirilmesi olarak ifade edilebilir. Toplum içinde insanların tutumu aynı özellikleri gösterirken, oluşumu açısından kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bireyin tutumu eskiye odaklı ise, temel bir yapıda olup bunun değişmesi ve değiştirilmesi oldukça güçtür. Eğer tutum çevresel etmenlere bağlı oluşuyorsa, bunun değişimi biraz daha kolay gerçekleşebilmektedir. Tutum, kişiye atfedilen ve kişinin psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir şekilde oluşturan bir eğilimdir (Güvenç, 1972, s. 57-70).

Tutum ile ilgili farklı bireyler tarafından çok sayıda tanım yapılmıştır. Tutum; bir durum, kişi ya da bir aktiviteye karşı duyulan özel bir hisdir diye tarif edilmektedir.

Belirli nesne, durum, kurum, kavram veya diğerk insanlara karşı öğrenilmiş, olumlu yahut olumsuz tepkide bulunma eğilimidir (Tezbaşaran, 1997, s. 58-76). Tutumlar, ilgiler, beceriler ve bilgi ile ilgili hedeflerin gerçekleştirilmesinde birbirinden farklı unsurlar, yaptıraçlar, ipuçları, pekiştireçler ve malzemeler yakışkın olabilir (Ertürk, 1998, s. 95). Öğretmenlerin tutumlara bağlı olumlu sonuç edinebilmeleri için tutumların öğrenme süreciyle ilişkili olduğunu, değiştiğini ve şekillendirildiğini bilmeleri gerekmektedir. Beden eğitimi derslerinin içeriği, öğretim yöntemleri, sınıf ortamı ve okul sisteminin öğrenci davranışlarına etki ettiği bilinmektedir (Subramaniam ve Silverman, 2000).

Tutumları etkileyen faktörler; kültürle ilişkili alakalı (cinsiyet, idoller, ilgilerin farklı oluşu), toplum ile alakalı olanlar (aile, spor deneyimleri, beceri seviyesi, akranlarla ilişkiler, önceki beden eğitimi deneyimler ve sporla ilgili algılar) ve okul ile alakalı olanlar (öğretmen etkisi) şeklinde sıralanmaktadır (Carlson, 1994). Kazanma, başarı, olumlu performans gösterme, takım çalışması, eğlenceli katılım çoğu orta ve yüksekokul öğrencileri için pozitif beden eğitimi deneyimleri olarak sayılırken, yanlış egzersiz ve yaralanmalarla ilgili deneyimler negatif deneyimleri içermektedir (Tannehill ve Zakrajsek, 1993). Öğrencilerin yaşadıkları pozitif deneyimler olumlu tutum geliştirmelerine neden olurken yaşadıkları olumsuz deneyimler ise olumsuz tutum geliştirmelerine neden olmaktadır. Öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum geliştirmesinde öğretmen, aile ortamı, okul yönetimi ve okulun fiziki şartları önem taşımaktadır. Ayrıca öğrencilerin ilgilerini çeken programlar, öğretmenin etkililiği, öğrencilerin anlama düzeyi ve beden eğitimi dersinin gerekli olduğuna inanmaları öğrencilerin olumlu tutum geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Luke ve Kope, 1994).

Beden eğitimi ve spor dersinin ve işlenişinin farklı yapısı sebebiyle çoğu araştırmacı beden eğitimi ve tutum ile alakalı araştırma yapma gereği duymuştur. Yapılan birçok araştırma bireylerin, yaş ve cinsiyet ile ilgili beden eğitimi ve spora karşı geliştirdikleri olumlu veya olumsuz tutumları kapsamaktadır.

İnançlar ile tutumlar birbirleriyle bağlantılı haldedirler. Çünkü bu iki kavram birbirine neden sonuç ilişkisi yönünden sıkıca bağlıdır. İnançlar genellikle bireysel ilkelerin kaynağı haline gelir. Bireyler inançlarını göstermek istedikleri zaman bunu tutum ve davranış yoluyla dışarıya aktarırlar.

Tutumun özellikleri aşağıdaki gibi maddelenebilir:

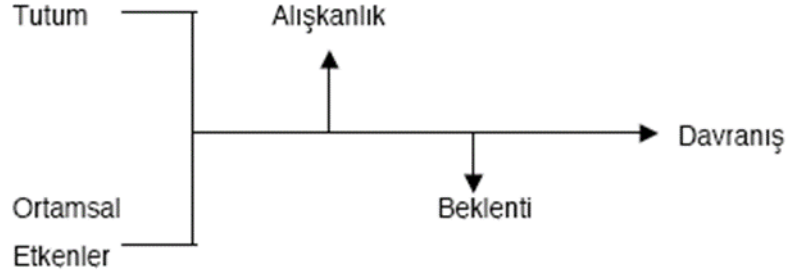
- Güç derecesi
- Karmaşıklık
- Diğer tutumlarla ilişki ve merkezlilik
- Ögeler arası tutarlılık
- Tutumlar arası tutarlılık

Herhangi bir tutumun gücünden bahsedildiğinde ögelerin gücünün birleşimi ve bir şeye karşı kuvvetli bir eğilim olduğu düşünülmelidir. Tutumlar, diğer tutumlarla alakaları bakımından birtakım farklılıklar göstermektedir. Bazı insanlar da belli bir tutum başka bireylere oranla daha merkezi ve belirleyici bir etkide bulunabilmektedir. Hatta belli bir tutum insanın genel görüşlerini ve davranışlarını etkiler hale gelebilir. Bu şekilde bir tutuma da "ideoloji" adı verilebilir. Ögeler arası tutarlılıkla, insan herhangi bir şeye pozitif bir tutum gösteriyorsa, bu nesne, olgu ya da eylem her neyse ona karşı duygu, düşünce ve davranışlarına da bunu yansıtması olarak düşünülebilir. Örnek verecek olursak, herhangi bir siyasi partiye karşı olumsuz bir tutuma sahip olan bireyin, o partiye oy vermesi beklenmez. İnsan doğduğu andan itibaren bazı evrelerden geçmektedir. Özellikle ergenlik döneminde geliştirilen tutumların değiştirilmesi çok zordur. Bazılarına göre olumlu görünen tutum, başkalarına göre olumsuz bir tutum olabilmektedir. İnsanlarda bazı kalıplaşmış tutumların değişmesi çok zordur. Bu yüzden bireylerin kişiliklerinin oluşmasında olumlu tutum geliştirmek çok önemlidir.

Tutumların oluşum yollarını şu şekilde gruplandırabiliriz:

- Büyüme, gelişme ve toplumsallaşma hayatı boyunca ailesinde ve diğer çevresinde öğrenilen tepki yollarının birikmesi,
- Bireyin başından geçen yaşantılardan çıkarılan genel sonuçlar,
- Çok güçlü etki eden bir olaya dayanarak bununla benzeşen olayların da aynı şekilde değerlendirilmesi.

Bütün bunların yanında, tutumun ortamdaki etkenlerle etkileşim içinde davranışı oluşturduğunu da söylemek gerekmektedir. Ayrıca, bireylerin alışkanlıkları ve belli bir konuda sonuç hakkındaki beklentileri de tutum-davranış ilişkisinde belirleyici rol oynamaktadır.



Şekil 2.2: Tutum Ortam-Alışkanlık-Beklenti Davranış İlişkisi (Kağıtçıbaşı, 1977, s. 33-75).

Tutumların gücüne katkıda bulunan etmenler aşağıdaki gibidir:

- Nesne hakkında sahip olunan bilgi miktarı
- Tutumlarla alıştırma yapma
- Bir konu hakkında doğrudan deneyimlerinin olması
- Tutumun önemi

Tutumların doğrudan gözlenmesi ve ifade edilmesi olanaksız bir durumdur. Tutumlar ölçülemez ancak tutumların ölçülmesi için kişilerin sergilemiş oldukları davranışların büyük bir öneme sahip oldukları yadsınamaz bir gerçekliktir. Bu davranışlar incelendiği zaman ise tutumların çeşitli boyutlarda oldukları dikkat çekmektedir. Özellikle tutumların ne yönlü olduğu, ne kadar yoğunlukta olduğu ve ne derecede oldukları tutumlar arasındaki farklılığın temellerini oluşturmaktadır. İnsan olay, olgu, obje ya da durumlara karşı hoşlanma, hoşlanmama, sevmeye, kızma gibi tepkiler verebilir. Bu durum tutumların olumlu ya da olumsuz yönde geliştiğini göstermektedir. Tutumun derecesi ve yoğunluğu ise bireyin davranışlarına etki etmekte ve davranışlarını şekillendirmektedir (Mercan, 2017).

Tutumların ortaya çıkış süreçleri ve değişimleri düşünüldüğü zaman büyük ölçüde alışkanlıklar gibi tutumlarında yüksek oranda öğrenilerek ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Tecrübeler sonucunda elde edilen geri dönüşler olumlu ya da olumsuz tutumların ortaya çıkmasını etkilemektedir. Çünkü bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştığı olay, durum ya da objelere karşı olumsuz; olumlu durumlarla karşılaştığı olay, durum ya da nesnelere karşı olumlu tutumlar geliştirdiklerini söylemek mümkündür. Tutumların oluşumunda pekiştirilme ya da olumsuz sonuç elde etme süreçlerinin etkili olduğu söylenebilir. Yine tutumların ortaya çıkış sürecinde

işlevsellik ögesinden söz etmek mümkündür. İnsan sosyal yaşam içerisinde kendi psikolojik süreçleri, değerler sistemi ve tecrübeleri dâhilinde kendi yararını ya da zararını sınırlandırarak kendi tutumunu oluşturur. Birey, gündelik hayat içerisinde geliştirdiği bu tutumu bir araç olarak kullanır. Bu noktada tutumların kişilerin kendilerine sağladıkları yarar ve zarar sonucu ortaya çıktığını, şekillendiğini ya da değiştiğini söylemek mümkündür. Elde edilen yarar veya zarar durumuna göre tutumlar olumlu ya da olumsuz yönde yeniden şekillenebilmektedir (Mercan, 2017).

2.2.1 Tutumun ögeleri

Tutumun sadece davranış eğilimi olarak açıklamak biraz sade kalabilir. Tutumların meydana gelmesinde davranış kalıplarının, duyu ve düşünce yapılarının etkisi bulunmaktadır. Tutumun üç tane alt boyutu vardır. Bunlar bilişsel öge, duygusal öge ve davranışsal ögedir. Bu alt boyutları şu şekilde açıklayabiliriz:

- Bilişsel öge: Bireyin tutum olgusuna yönelik edindiği bilgileri, fikirleri tutumun bilişsel ögesini oluşturur. Bir öğrenci beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu bir tutum sergiliyorsa, beden eğitimi ve spor dersinin faydalı olduğuna, sağlıklı yaşamda tarzında önemli bir etkiye sahip olduğuna yönelik bilgi, beceri ve düşünce tarzları tutumun bilişsel yapısını oluşturur.
- Duygusal (Duyuşsal) öge: Tutumun kişiden kişiye farklılık gösteren ve somut gerçeklikle tarif edilemeyen, hoşlanma veya hoşlanmama duygusunu oluşturur. Mesela beden eğitimi ve spor dersine karşı anlamlı bir tutum içinde olan öğrencinin beden eğitimi derslerinde yer almaktan mutlu olması, beden eğitimi dersini eğlenceli bulması gibi olumlu duyguları; beden eğitimi dersine karşı olumsuz tutum sergileyen öğrencinin spor yapmaktan kaçması veya beden eğitimi derslerinde bulunmaması gibi olumsuz düşünce yapısı, tutumların duygusal yapısını oluşturmaktadır.
- Davranışsal öge: Bireyin tutum nesnesine karşı görülebilen bütün hareket ve tarzları tutumun davranışsal yapısını oluşturur. İnsan bir nesneye pozitif tutum beslediye ona bağlanır. Şayet negatif tutum oluşturduysa nesneden uzaklaşır. Beden eğitimi ve spor dersine pozitif tutum geliştirme sürecinde olan bir bireyin sportif aktivite yapması, derse sürekli gelmesi gibi davranışları ve beden eğitimi ve spor dersine karşı negatif tutum sergileme içerisinde olan bireyin derslere aktif katılmaması, uygulama kısmında sıkılması veya ders

esnasında dersle ilgilenmemesi gibi davranışları bu tutumların davranışsal yapısını oluşturmaktadır (Özyalvaç, 2010).

2.2.2 Tutumun oluşumu

İnsanların tutumlarının oluşumunda bazı etmenler etkilidir. Tutumların oluşumundaki bu etmenleri maddeler halinde sıralayacak olursak:

- Kişilik; bireyin içe dönük ya da dışa dönük bir yapıya sahip olmasıdır.
- Aile; tutumun oluşmasında en güçlü etkiye sahiptir. Dinsel ve siyasal tutumların ilk oluştuğu yerdir.
- Eğitim; eğitim arttıkça hoşgörü ve farklı bakış açısı kazanılacağı için tutumları etkileyen faktörler arasında önemli bir yere sahiptir.
- Ekonomik statü; markalara olan tutumların oluşumunu sağlamaktadır.
- Zihinsel ve bilgisel faktörler; insanlarda bilgi arttıkça tutum alanı da artmaktadır.
- Fizyolojik faktörler; insanların ömürleri geçtikçe tutumları da değişikliğe maruz kalır. Buna göre tutumların oluşumunda önemli bir yere sahiptir.
- Arkadaş çevresi; çocuklar büyüdükçe tutumlarının oluşması üzerinde ailelerin etkisi azalmaya başlar bunun üzerine çevresinde bulunan arkadaşları daha etkili olmaya başlar.
- Deneyim; insanların zamanla deneyimleri artar ve tutumları üzerinde değişikliğe sebep olur.
- Ödül ve ceza; ödüller olumlu tutumların gelişiminde önemli iken cezalarsa olumsuz tutumların oluşmasında etkilidir.
- Yaşanılan çevre; kentlerde ya da köylerde yaşamak, doğuda ya da batıda yaşamak insanların tutumları arasındaki farkların oluşumunda önemli bir etkidir.
- Ulusal köken ve din; farklı ulusların ve farklı dine mensup insanların birbirlerine göre olaylar karşısındaki tutumları farklılık gösterecektir.
- Kültürel etkiler; toplumsal değerlere karşı tutumların oluşmasında etkilidir.

- Meslek; insanların mesleklerine göre tutumları da bir hayli etkilenmektedir. Mesela bir öğretmenin çocuklara karşı olumlu tutumlarını bir mühendiste göremeyebiliriz.
- Özel ilgi alanları; kimi insanlar hayvanlara özel ilgi duyarken, kimileri su sporlarına ilgi duyar. Buda tutumlarda farklılıkların oluşmasına neden olacaktır (Barlı, 2010, s. 47-68).

2.2.3 Tutum ve davranış arasındaki ilişki

Tutumda bazı psikolojik değişkenler gibi doğrudan izlenip ölçülemeyen fakat hissedilmesi sözel ve davranışsal tepkilerle ölçülen bir değişken olmaktadır. Davranışların tutumları içerdiği, diğer bir ifade tarzı ile tutumların, davranışların yönünü etkileyen değişken olduğunun kabul edilmesi, tutumların belirlenmesinde önemlidir. Tutumları belirlemenin olacak davranışlar yönünde fikir vereceğine dair varsayım ve düşünceler, davranışta olumlu bir farklılık oluşturmak istenildiğinde öncelikli olarak tutumları değiştirme fikrinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu zamana kadar yapılan tutumla ilgili araştırmalarda, tutum ve davranış arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu belirleme açısından önem taşıdığı görülmektedir. Tutum ve davranış arasındaki alakanın bilinmesi ve belirlenmesi zor davranışların ölçülmesini kolaylaştırmaktadır. Benzer biçimde olumlu düzeyde bir tutum benzer paralelde bir davranışın oluşturulmasında bir vasıta olabilmektedir. Bir nesneye karşı tutumun o nesneye ilişkin sadece bir davranışın değil birden çok davranışın göstergesi olabilmesi de sosyal bilimciler ve eğitim bilimciler açısından önemlidir (Özyalvaç, 2010).

Davranış, insanların yaptıkları her şeydir. Başka bir ifadeyle, davranış bir insanda gerçekleşen ve insanlar tarafından yapılan her türlü eylem ve faaliyettir. Mesela, organizma tarafından konuşma, yürüme, televizyon izleme, yemek yeme, okuma, uyuma, koşma, dans etme gibi herhangi bir eylem davranış olarak kabul edilmektedir. İnsan organizması yürüyebilir, diğerleri tarafından görülebilen yemek yeme gibi davranışlar yapabilir, diğer yandan da düşünmek, hissetmek, sevilmek, üzülme, hatırlamak, unutmak, öğrenmek, hayal etmek, gibi insanın içinden geçen ve doğrudan başkaları tarafından görülemeyen davranışlarda bulunabilir. Davranışların olumlu ya da olumsuz olması kişilere göre değişmektedir. Bu anlatılanların hepsi ve daha fazlası davranışa örnek olmaktadır.

2.2.4 Beden eğitimine karşı tutumlar

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlardan bahsetmeden önce, öğrencilerin bu dersle karşı karşıya gelmeden önceki yaşantısındaki birikimi çok önemlidir. Tutumların oluşmasındaki etmenlerden yukarıda bahsetmiştik. Bu etmenlerin başında aile ortamı ve arkadaş çevresi gelmektedir. Bu etmenlerden edinilen birikimlerin beden eğitimi dersine ilişkin olumsuz tutum veya olumlu tutum sergileyeceği söylemek mümkündür.

Beden eğitimi ve spor dersi boyunca yaşanan gelişmeler öğretmen ile doğrudan ilgilidir. Öğretmenin ders boyunca, ders öncesi ve sonrasında ki iletişimleri, ödül ve ceza kavramlarının doğru kullanılması, bireylerin beden eğitimi ve spor derslerine karşı tutumlarının gelişmesinde ve değişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu yüzden beden eğitimi ve spor dersi öğretmenlerine öğrencilere dersi sevdirmek için büyük bir sorumluluk yüklenmektedir.

Olumsuz tutumları değiştirmede ve olumlu hale getirmede en önemli etmenlerin başında motivasyon gelmektedir. İnsanlar tutumlarının önceden nasıl gelişeceğini çoğu zaman bilemez ve tahmin edemezler. Hayatta ve okul ortamında yaşanan olaylar tutumların gelişmesinde etkili olur. Bu olayların bazılarının beden eğitimi ve spor dersini sevdirmesi ve bu derse karşı motivasyonu artırması gerekir ki öğrencilerin olumsuz tutumlarının yönü olumluya dönsün. Beden eğitimi ve spor dersine karşı olumsuz tutumlar beraberinde dersten başarısızlık, derse katılma isteğinde azalma, ders öğretmenini sevmeme gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Lise çağındaki öğrencilere olumlu tutum oluştururken ergenlik çağında oldukları göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenlik çağındaki bireylerin oluşturacakları tutumlar kişiliklerini de etkilemektedir.

2.3 Sağlıklı Yaşam

İnsan vücudunda doğal bir düzen hâli mevcuttur. Doğal düzenin korunması ve devam ettirilmesi sağlıklı olmak demektir. Vücudun bazı savunma sistem mekanizmaları sağlığı düzenlemek ve denge hâlini korumak için sağlığımızı olumsuz etkileyen etkenleri engellemeye çalışmaktadır. Bu sistem ve düzenle birlikte insanların da bilinçli ve dengeli bir çaba sarf etmesi gerekmektedir.

DSÖ sağlığı sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, sosyal ve mental yönden tam bir iyilik halinde olma şeklinde açıklamaktadır (Öz, 2004, s. 12). Bireylerin yaşantılarında sağlığını koruması ve dikkat etmesi gerekmektedir. Sağlığımızı korumak, fiziki, ruhsal ve sosyal çevremizin olumlu hale getirilmesi ve bireylere yönelik bazı önlemlerin alınması sonucu sağlanabilir. Araştırmalarda sağlığın korunması için düzeyler ve aşamalar belirlenmiştir. Bunlar birincil, ikincil ve üçüncül koruma olarak sınıflandırılmıştır.

Birincil koruma, insanların öncelikle, sağlıklarını korumak için hastalık oluşturabilecek riskleri azaltmak için alınan önlemlerdir. Hastalık oluşmadan önce oluşabilecek riskleri önlemek ve insanları bu konuda eğitmek çok önemlidir. İkincil koruma, hastalıkları olan kişilerde hastalığın erken tanısının konulması, tedavi edilmesi ve zarar verici sonuçların azaltılmasıdır. Bu durumda hastalığın ciddi ilerlemesi önlenemez, yavaşlatılabilir ve ortadan kaldırılabilir. Üçüncü koruma ise hastalığın ilerlemesinin önlenmesi, sakatlıkların ve acının azaltılması, kronik ilerlemenin durdurulması amaçlanmaktadır. Bu evrede insanların yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve hayat tarzlarının değiştirilmesi sağlanmalıdır.

Sağlığın geliştirilmesi için yapılan tanımlara baktığımızda; bireylerin, tutkuları ile sağlıklı yaşamları arasındaki ilişkiyi keşfetmelerine yardım etme, optimal sağlıklı yaşama ulaşma isteklerinde motivasyonlarını artırma ve optimal sağlık düzeyine doğru hareket ettirmek için yaşam biçimlerini değiştirmede onları destekleme sanatı ve bilimdir şeklinde tanımlanmıştır (Yardım, Gögen ve Mollahaliloğlu, 2009).

Sağlıklı yaşam biçimimizi düzenlememiz için doğru ve geçerliliği kanıtlanmış bilgiler elde etmemiz çok önemlidir. Sağlıklı yaşam tarzımızı geliştirmek için kendi sağlığımızı geliştirme ve kendi sağlığımız üzerindeki kontrolümüzü sağlamamız gerekmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturabilmemiz için yapılan çalışmalarda bazı alt boyutlar oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Sağlık sorumluluğu, insanın iyilik hali ile ilgili aktif olarak sorumluluk duymasıdır. İnsan sağlığına dikkat etmeli, sağlık hakkında bilgi edinmeli, gerekli olduğunu hissettiğinde profesyonel bir desteğe başvurabilmelidir.
- Fiziksel aktivite, hafif, orta ve ağır egzersizleri yapabilmek olarak düşünülebilir. Gündelik yaşamın içerisinde planlı bir şekilde yürütülür.

- Beslenme, insanların yeme alışkanlıklarını seçme, düzenleme ve yiyecek seçimindeki düzeni belirlemek olarak düşünülebilir.
- Manevi gelişim, iç huzurun gelişimi üzerine odaklanır. Manevi gelişim, ilişki kurma ve aşılma ile oluşabilir. Aşılma, iç huzuru sağlar, kim olduğumuz veyaptığımız şeyin dışında daha başka yeni deneyimler için fırsat sağlama olasılığı yaratır. İlişki kurma, evrenle ilişkide olma ve uyum içinde olduğunu hissetmedir. Gelişme, yaşamdaki amaçlar için çalışma, iyilik durumuna yönelik insanın gücünü en üst seviyeye çıkarmasıdır.
- Kişilerarası ilişkiler, diğer insanlarla ilişkilerdir. Nedensel gereklilikler dışında olumlu bir ilişki kurabilmek iletişimin önemini vurgular. İletişim sözel ve sözel olmayan mesajlarla düşünceleri, duyguları paylaşmayı içerir.
- Stres yönetimi, gerilimi azaltmak veya olumlu bir şekilde kontrol edebilmek için insanların fizyolojik ve psikolojik kaynakları belirleyerek harekete geçirebilmesidir (Walker ve Hill-Polerecky, 1996).

Sağlıklı bir hayat tarzı için yapılması gerekenler aslında çok basittir. Ancak süreklilik istemesi insanlar için bıkkınlık ve sıkıcılık hissi yaratabilmektedir. Bu nedenle sağlıklı hayata olumsuz etki edecek alışkanlıkların bizi engellemesinden önce tutum ve davranışlarımızın sonuçları üzerinde düşünmemiz, doğru olana karar verip sağlıklı alışkanlıklar kazanmamızın yararımıza olacağı anlaşılmaktadır ("Yeşilay", 2019).

İnsanların sağlıklı yaşam biçiminde davranışları oluşturmada dikkat etmesi gerekenlere baktığımızda:

- Yetersiz değil dengeli beslenme
- Yeterli uyku
- Sürekli olarak fiziksel hareketlilik
- Sakin ve tutarlı bir hayat temposu
- Sürekli kaygı hali yerine sakin ve duru bir zihin
- Her işte dengeli olmak

Sağlıklı beslenerek sağlıklı bir yaşam oluşturmak için, ideal vücut ağırlığında olmak çok önemlidir. Bunun yanında, sürekli olarak abur cubur yiyeceklerle ve

içeceklerle değil, besin değerleri farklı yiyeceklerle beslenmek ve bunu yaşam tarzı haline getirmek çok önemlidir. ğün dzeneni de sağlıklı bir yaşam oluşturabilmek için gereklidir. Tek ğün yemek yiyip, mideyi tıka basa doldurmak yerine uygun zamanlarda vakit ayrılacak olan öğünlerde dzenli miktarda yemek gerekir. Sağlıklı yaşam için yapılması gerekenlerden biride sağlık okuryazarı olabilmektir. Eğer bu konuya gereken önem verilirse, insanlar kendi vücutlarının gereksinimlerini tam manasıyla bilir ve buna göre önceden önlemler alabilirler. Bu konularda dikkat edilecek önlemler her insanın daha kaliteli bir yaşam standardı içine girmesine katkı sağlayacaktır (Yeşilay, 2019).

2.3.1 Sporun yaşamımızdaki yeri

Günlük hayatımız içerisinde kaslarımızı ve eklemlerimizi kullanarak belirli miktarlarda enerji harcamaktayız. Aslında spor, fiziksel bir aktivite olduğu için evde yapılan tüm işlerde bir nevi bizi hareket halinde tuttuğundan dolayı egzersiz yapmış sayılmaktayız. Ancak bu egzersizlerin dzenli olması çok önemlidir. Egzersizlerden sporu ayıran temel fark ise, sporun belirli bir yerde kurallara bağlı olarak yapılan fiziksel bir aktivite olmasıdır.

ocuklarımıza hareket etmeye başladıkları zamandan itibaren fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırmak, hareket etmeyi gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası haline getirmek ve en azından günlük fiziksel hareketlerini yapmalarını sağlamak ilerde karşılaşacakları sağlık sorunlarının azalmasında oldukça katkı sağlayacaktır.

Fiziksel aktivite yani sporun her yaş dönemindeki bireyler için faydaları oldukça fazladır:

- Büyüme ve gelişme için
- Cesaret duygusunun kazanılması için
- Sigara ve ilaç bağımlılıklarından uzak durabilmek için
- Karakter gelişiminde fayda sağlamak için
- Kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmak için
- Fiziksel ve zihinsel hastalıkların önüne geçmek için oldukça önemlidir.

Dzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve spor sayesinde beslenme alışkanlıkları dzeneye girer ayrıca stresten, gerilimden uzak bir yaşam tarzı oluşurmaya

yardımcı olur. Düzenli enerji harcanmasından dolayı kilo alımı engellenir ve vücudun kilo dengesi korunmuş olur. Aynı zamanda spor yaşam kalitesini ve standardını arttırmaktadır.

Fiziksel hareketlerde dikkat edilmesi gereken bazı kurallar mevcuttur. Bunlar:

- Ani hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Bilinçsiz egzersiz yapılmamalıdır.
- Kronik hastalığı olan insanların öncelikli olarak doktorlarına danışmaları gerekmektedir.

Spor, bireyleri kendine direk veya dolaylı olarak zorunlu kılan ve sürekli toplumun çıkarlarını devam ettirmeyi başarabilmiş bir sosyal etkidir. İnsanların vazgeçilmez zevklerini ihtiyaçlarıyla birleştiren spor, modern toplumlarda büyük bir sosyal mekanizma olduğunu ve topluma çok yakın olan belli davranışlar, kurallar, inançlar ve semboller geliştirdiğini ortaya koymuştur. Tüm sosyal kurumlar gibi diğer sosyal kurumlarla da yakın ilişkisi vardır (Yetim, 2000).

Bir toplulukta spora katılımın şekli ve sorunları sadece bireylerin beceri ve alakalarına göre değildir. Kültürlerin spora yönelişi açısından dolayı sporun idaresi ve organizasyonu büyük önem göstermektedir. Zamanımızda dünya ülkeleri spora büyük ilgi göstermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında avrupa, dünya, olimpiyat şampiyonalarında ön sıralarda olmak için mücadele etmektedir. Burada alınan sonuçlar uluslararası gücün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Fakat kaybedenler her zaman kazananlardan daha çok olmaktadır. Kaybedenlerde sonraki mücadelelere hazırlanmaktadırlar. Kazanalar da sonraki mücadelede başarılarının korumaya çalışmaktadırlar. Başarıları devam eden ülkeleri incelediğimizde sporun bu toplumların yaşam biçiminin bir parçası olduğu görülmektedir (Yücel, 2004).

2.3.1.1 Duygusal ve sosyal gelişim

Sporun duygusal ve sosyal anlamlarındaki faydalarına bakacak olursak:

- İnsanları sağlıklı, mutlu ve huzurlu yapar.
- Sosyal ve toplumsal zevk ve duyarlılık verir.
- Serbest zamanın yararlı değerlendirilmesine katkıda bulunur.

- Arkadaşlık, önderlik, işbirliği, empati kurma, beğenilme ve tanınma özelliklerini kazandırır.
- Kendine ve diğerlerine karşı kendini kontrol etmeyi, saygı duymayı ve sevgiyi geliştirmede yardımcı olur.
- Planlı ve düzenli bir çalışma ve dinlenme becerisi kazandırır.
- Sosyalleşmeyi ve toplum sorumluluğunu artırır.
- Toplu çalışma alışkanlığını elde ettirir.
- İş, çalışma ve profesyonel sorumluluk bilinci kazandırır.
- Engellilerin topluma kazandırılmasında önemli rol oynamaktadır.
- Uluslararası dostluğu gelişmesine yardımcı olur, sosyal uyumu artırır.
- Sosyal mevki kazandırır.
- Profesyonel olarak yapılırsa ekonomik faydalar sağlar.
- Adalet, paylaşma, risk alma, cesaret geliştirir.
- Mücadeleyi ve rekabet gücünü artırır.
- İnsanlar arası iletişimi geliştirir.
- Yapıcı, yaratıcı ve üretici becerilerini geliştirir.
- Özgüveni artırır.
- Diplomasiyi, iç ve dış turizmi artırır.
- Ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimde önemli bir vasıtaadır.
- Toplum üyeleri arasında birliktelik duygusunu geliştirir.
- Bireyin başarı hissini canlandırır.
- İnsanın içindeki savaşçı, savaşan hırslarını barışçıl ve dost olma zeminine çeker.
- Kişinin ve iradenin kişiliğine katkıda bulunur.
- İnsanın sınırsız hırsını köreltir (Yetim, 2000).

Bu ve daha fazla fayda için spor yapmanın öneminin ne kadar büyük olduğu gayet açık şekilde anlaşılmaktadır.

2.3.1.2 Organik gelişim

Organik gelişim üzerinde de yine sporun bilinmeyen birçok faydası bulunmaktadır. Bunları da maddeler halinde gösterecek olursak:

- Yapılan spor her ne olursa olsun, kas sistemi ve hareket sistemi üzerine oldukça fayda sağlayacaktır.
- Kalp çalışma sistemini düzenler.
- Hipertansiyon kontrol altına alınmış olur.
- Kan dolaşımı hızlanacağından dolayı, vücuttaki artıklar hızla dışarı atılacaktır.

Bu ve daha fazla fayda için düzenli spor yapmak gerekmektedir. Düzenli spor sayesinde hayat standartları ister istemez yükselecektir. Ayrıca bazı olaylar karşısında ki olumlu tutumlara yönelme ve sağlıklı yaşam tarzı geliştirme isteği de artacaktır.

2.3.1.3 Zihinsel gelişim

Spor toplum içinde bireyi yalnız kalmaktan da kurtarmaktadır. Buda insanın özgüvenli bir birey haline gelmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Bu özgüven aynı zamanda zihinsel gelişmelerin de önünü açmaktadır. Spor yapan insanların enerjilerini attıkları düşünüldüğünde zihinsel olarak bir rahatlama olur. Zihindeki sorunlar ve problemler spor esnasında rahatsız etmez. Sporun zihinsel olarak faydalarından birkaçı aşağıda sıralanmıştır:

- Endişe ve kuruntuları azaltır.
- Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.
- Dikkat toplamaya yardımcı olur.
- Yaratıcılık gücünün artmasında büyük etmendir.
- Kısa süreli bellek gelişimine faydası çoktur.

2.3.2 Stres yönetimi

Stres sözcüğü ilk olarak hayatımıza dert, keder, üzüntü gibi anlamlarla girmiş olsa da zamanla yerini baskı, güç ve zor gibi anlamları yüklenerek karşımıza çıkmıştır. Stresi genel olarak istemsiz bir olaya karşı vücudun tepkisi olarak değerlendirebiliriz (Güçlü, 2001).

Stresli bir insanda meydana gelen değişiklikler aşağıda anlatılmaktadır:

- Alarm aşaması; bu aşamada vücutta değişiklikler hissedilmeye başlanır. Kalp atışı hızlanır, tansiyon yükselir, solunum hızlanır ve adrenalin salgılanır.
- Direnme aşaması; bu aşamada ise izlenecek iki yol vardır. Olaya uyum sağlamak ya da olay karşısında direnmektir. Uyum sağlanacak olursa her şey normale girer. Eğer direnme aşamasına geçilirse stresli bir insanda meydana gelen değişiklikler etkisini hala göstermeye devam eder.
- Tükenme aşaması; stres kaynağı ile uyum sağlanamaz ve başa çıkılmaz ise tükenme aşamasına gelinir. Bireyde mücadele yeteneği kalmaz ve dışardan gelebilecek başka stres kaynaklarına açık hale gelir.

Yukarıda yapılan açıklamaların ardından stres yönetiminde "DKBY" modeline bakmak gerekmektedir. Bu modelde stresi yönetmeye çalışılmaktadır. İnsanların duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi anlaşılmaktadır. Bu kısaltmadaki harflerden "D" nin temsil ettiği konu değiştirmektir. İmkân varsa içinde bulunulan durumun değiştirilmeye çalışılması ve olumsuz havadan kurtulmanın gerekliliği vurgulanmaktadır. İkinci olarak "K" temsili olarak kabul et demektir. Kontrol edemeyeceğiniz koşulların kabul edilmesi gerektiğini söylemektedir. Diğer bir kısım olan "B" ise boş vermektir. Boş vermek, duygusal ve manevi açıdan bireye oldukça fayda sağlayan güçlü bir yöntemdir. Son adım olarak belirtilen "Y" ise yaşam tarzını yönet şeklinde açıklanmaktadır. Bu yöntemde belirli egzersizler yardımıyla gelecekte oluşabilecek stres kaynaklarıyla bugünden mücadele edilebileceğini söylemektedir (Güçlü, 2001).

Birçok çevresel faktör ve etken stres oluşumunda rol oynar ve stresli bir ortam yaratır. Okulların ortamları, öğrencilerin gelecek yaşam kaygısı, derslerden başarısız olma ve üniversiteyi kazanamama gibi olgular stres yaratır. Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler rekabetçi, değişken ve hatta belirsiz bir iş ortamında çalışmaktadır. Özellikle stres oluşumuna sebep olan faktörler, yöneticiler ve çalışanlar tarafından kontrol edilemez, başka bir deyişle eğer stres faktörleri yakın ve genel çevre koşulları sebebiyle oluşuyorsa, yöneticiler ve çalışanlar işyerlerine bağlılıklarını ve adaptasyonlarını hissettirmekte zorlanırlar. Planlarını ve programlarını düşündükleri gibi gerçekleştiremeyen ve dış koşulların gücüyle değişmeye zorlanan insanlar büyük stres ya da gerginlik yaşamaktadırlar. Üç grupta stres faktörlerini toplayabiliriz.

Bunlar; bireyle ilgili stres kaynakları, bireyin çalışma ortamının neden olduğu stres kaynakları, bireyin genel ortamı tarafından yaratılan stres kaynakları (Güçlü, 2001).

2.3.3 Sağlıklı yaşam için bireylere düşen sorumluluklar

Sağlık sorumluluğu, insanların fiziksel ve ruhsal açıdan denge halinin korunması için gereken vazifeleri ve görevleri olarak tanımlanabilir. Sağlıkla ilgili davranışların bireyin üzerinde olması anlamına gelmektedir. Sağlık sorumluluğu ile sağlığın devam ettirilmesi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Sağlıklı yaşam davranışları insanların yaşadığı toplumlardan, sağlık okuryazarlık düzeyinden, zihinsel kapasiteden ve sosyal medya ağı gibi değişik faktörden etkilenir. Sağlıklı yaşam için sorumluluk analizi yapıldığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Yaş; ilerleyen zaman ile bireylerin sağlıklarına verdikleri önemin giderek arttığı belirlenmiştir.
- Cinsiyet; kadınların erkeklere nispeten sağlıkları için daha çok sorumluluk sahibi olduğu belirtilmektedir.
- Eğitim düzeyi; bu faktör de diğer çoğu çalışmalarda olduğu gibi büyük önem taşımaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça sağlığa verilen önemde arttığı bilinmektedir.
- Medeni durum; boşanmış bireylerin sağlık üzerine dikkatleri, evlilere göre daha yüksektir.
- Sigara ve alkol kullanımı; bu maddeleri kullanan insanların sağlık sorumluluğu daha düşüktür.
- Kültür; beslenme becerileri gibi sağlığı koruma alışkanlıkları da kültürden etkilenmektedir.
- Gelir düzeyi; insanların gelir düzeyi arttıkça sağlık sorumlulukları da düzelmektedir (Avcı, 2016).

Bunların yanı sıra devletlerin sağlık politikalarının da bu bilincin yerleşmesinde önemi büyüktür. Sağlıkla ilgili tedbirlerin alınmasında bireyin ne kadar sorumluluğu varsa devletinde bir o kadar sorumluluğu bulunmaktadır. Sağlık okuryazarlığın tespiti ve düzenlenmesi, insanların sağlık sorumluluğu hakkında

bilgilenmesi için seminer eğitim vb. düzenlemelerin yapılması, doğru sağlıklı yaşam bilgilerine nasıl erişebilecekleri hakkında bilgilendirme yapılması bu görevler arasında yer almaktadır (Avcı, 2016). Burada tez konusunda önceden var olan literatür bilgileri yapılan çalışma kapsamında yazılır. Konuya ilişkin sorunlar saptanır, var olan çözüm önerileri giriş bölümünde belirtilen amaç, kapsam, varsayım ve hipotezler doğrultusunda değerlendirilir. Olası varsayımlardan hangilerinin bu tez kapsamında test edileceği anlatılır. Literatür bilgileri derlenerek amaçlar ve kullanılacak yöntem arasında neden sonuç ilişkileri kurulur. Kullanılacak bilgi orijinal kaynağından edinilmelidir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın uygulanması ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Ön Kabulleri

Araştırmada aşağıdaki ön kabuller ışığında ilerlenmiştir:

- Örneklem evreni temsil etmektedir.
- Örneklem için araştırılarak seçilmiş olan ölçekler ile oluşturulmuş anket, ülkemiz için geçerli ve güvenilirlerdir.
- Kaynaklardan elde edilen bilgiler gerçeği yansıtmaktadır.
- Örneklem grubu içinde yer alan bireyler, bu anketleri içtenlikle cevaplamışlardır.
- Uygulanan istatistiksel yöntemler ve bilgisayar değerlendirmeleri geçerli ve güvenilirlerdir.

3.2 Araştırmaya Alınma ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

3.2.1 Araştırmaya dahil edilme kriterleri

- Bilgilendirilmiş Veli/Vasi Olur Formu'nu imzalamak
- Lise öğrencisi olmak
- 18 yaşın altında olmak
- Kişisel Bilgi Formu'nu ve Ölçek Formu'nu doldurmak
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak

3.2.2 Araştırmanın dışlanma kriterleri

- Bilgilendirilmiş Veli/Vasi Olur Formu'nu imzalamamak
- 18 yaş ve üstü olmak

- Lise öğrencisi olmamak
- Kişisel Bilgi Formu’nu ve Ölçek Formu’nu doldurmamak

3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklem Yöntemi

Çalışmanın ana kütesini Çorum il merkezinde bulunan tüm lise öğrencileri oluşturmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye’deki tüm liseleri kendi arasında Ortaöğretim Genel Müdürlüğü’ne bağlı, Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü’ne bağlı ve Din Öğretimi Genel Müdürlüğü’ne bağlı liseler olarak gruplandırmıştır. Çalışmamızda belirlenen okullar bu gruplama bağlamında değerlendirilmiş ve Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden istenilen bilgiler sonucunda okullardaki sayılar ve araştırma kapsamına dahil edilecek öğrencilerin sayıları aşağıdaki şekildedeki verilmiştir.

Okul Sayıları	Kurum	Kız Öğrenci sayısı	Örneklem Grubundaki Yüzde	Araştırmaya Katılacak kız öğrenci sayısı	Erkek Öğrenci Sayısı	Örneklem Grubundaki Yüzde	Araştırmaya Katılacak erkek öğrenci sayısı	Toplam Araştırmaya Katılacak öğrenci sayısı
26	Ortaöğretim Genel Müdürlüğü’ne Bağlı Liseler	4644	56	179	5173	62	198	377
16	Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü’ne Bağlı Liseler	2307	28	90	1742	21	67	157
6	Din Öğretimi Genel Müdürlüğü’ne Bağlı Liseler	1287	16	51	1403	17	55	106
TOPLAM		8238	100	320	8318	100	320	640

Şekil 3.1: Araştırma Grubu Okulları ve Öğrenci Sayıları

Örneklem ana kütesini Çorum il merkezindeki okullarda Ortaöğretim Genel Müdürlüğü’ne bağlı 26 lisede okuyan 9817, Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü’ne bağlı 16 lisede okuyan 4049 öğrenci, Din Öğretimi Genel Müdürlüğü’ne bağlı 6 lisede okuyan 2690 öğrenci ve toplamda 16 556 öğrenci

oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken kullanılan formül sonucunda, %99 güven düzeyi ve %5 hata payı için tespit edilen örneklem sayısı 640 öğrenci olarak belirlenmiştir. Çalışmamızda 320 kız, 320 erkek öğrenciye ulaşılması planlanmıştır. Basit rastgele örneklem seçim yöntemiyle öğrenciler belirlenmiştir.

Araştırmada 18 yaşından küçük öğrencilere Veli/Vasi Olur Formu'nu imzalattıktan sonra anket uygulaması yapılmış ve çeşitli sebeplerle doldurulmayan anketler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çorum il merkezindeki liselerde okuyan 1143 kız ve 873 erkek öğrenci olmak üzere toplam 2016 öğrenciye ölçek uygulanmıştır.

3.4 Araştırmanın Yöntemi

Verilerin toplanmasına araç olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma modeli, araştırmadan elde edilen sonuçlara uygun ve ekonomik olarak problem oluşturmayacak çalışmanın hipotezlerine cevaplar bulabilecek şekilde planlanmıştır.

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Çorum ilindeki ortaöğretim kurumlarında okuyan lise çağındaki öğrencilere anket formu uygulanmıştır. Çalışmada öğrencilere, 3 bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Öğrencilere 1. Bölümde: Kişisel Bilgi Formu, 2. Bölümde: Ortaöğretim Öğrencileri için Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği (BEDTÖ) ve 3. Bölümde: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ) uygulanmıştır. Uygulamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ve anketlerin doldurulması ile ilgili bilgiler aktarılmış ve Veli/Vasi Olur Formu velilerine imzalatılmıştır.

3.5 Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmamızda veri toplama vasıtası olarak hazırlanan ankette 3 bölüm yer almaktadır. Bu bölümlerin başında genel bilgiler yer almaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin demografik özelliklerine yönelik bilgiler içeren "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde "Ortaöğretim öğrencileri için Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" ve üçüncü bölümde ise "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır.

3.5.1 Bölüm 1: Kişisel bilgi formu

Genel bilgilerde, öğrencilerin demografik özelliklerine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Kişisel bilgiler bölümünde lisede okuyan öğrencilerin doğum yılı, cinsiyet,

sınıf seviyesi, ailenin aylık geliri, ders dışında aktivite yapılıp yapılmadığı, anne ve babanın aktif spor yapıp yapmadığı ve okul takımlarına aktif katılım gibi bilgilere yer verilmiş olup genel bilgiler elde edilecektir. Öğrencilerin bu bilgileri içtenlikle doldurmaları önemlidir. Bu elde edilen bilgiler ışığında çalışmamızda kullandığımız anketlerle ilişkilerine bakılacaktır.

3.5.2 Bölüm 2: Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği

İkinci bölümde öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarını ölçmek için Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen 35 maddelik Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği kullanılacaktır. Bu araştırmada beşli likert ölçeği kullanılacaktır. Ankette yer alan sorular; (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilecektir. Ölçekte yer alan sorularda çoktan seçmeli seçeneklerin yer alması (1 ile 5 arasında) ankete katılanların bu seçeneklerden birini seçmelerini gerektirmektedir. Ölçek olumlu ve olumsuz olmak üzere toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 11 tanesi olumsuz (madde 3, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 29, 30, 34, 35) ve 24 tanesi olumlu (madde 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 27, 28, 31, 32, 33) olmak üzere toplam 35 maddedir. Ölçekte alınacak en düşük puan 35 ve en yüksek puan 175'tir (Güllü ve Güçlü, 2009).

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nde ise kendi içinde 3 alt boyut yer almaktadır. Bunlar:

- Bilişsel öge: 7 tane olumsuz madde (3, 17, 20, 24, 25, 26, 35), 7 olumlu madde (5, 7, 9, 14, 18, 21, 23) olmak üzere toplam 14 maddedir.
- Duyuşsal öge: 1 olumsuz madde (29), 5 olumlu madde (1, 2, 6, 12, 15) olmak üzere toplam 6 maddedir.
- Davranışsal öge: 3 olumsuz madde (19, 30, 34), 12 olumlu madde (4, 8, 10, 11, 13, 16, 22, 27, 28, 31, 32, 33) olmak üzere toplam 15 maddedir.

3.5.3 Bölüm 3: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II

SYBD ölçeği, Pender'in sağlığı geliştirme modeline dayandırılarak 1987 yılında Walker ve diğ. tarafından geliştirilmiş olup, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçen bir ölçektir. Ölçek, 1996 yılında revize edilmiş ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır. Üçüncü bölümde

öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ölçmek için Bahar ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılacaktır. Ölçekte dörtlü likert ölçeği kullanılacaktır. Ölçek 52 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Ankette yer alan sorular; hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3) ve düzenli olarak (4) şeklinde derecelendirilecektir. Ölçek maddelerinden elde edilen en düşük puan 1, en yüksek puan 4'tür. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçeğin Alfa güvenirlik katsayısı 0,94'dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Alfa katsayısı güvenilirliği değeri 0,79-0,87 arasında değişmektedir (Bahar ve diğ. 2008).

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin kendi içinde 6 alt boyut yer almaktadır. Bunlar:

- Sağlık sorumluluğu: 9 maddeden (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51) oluşmaktadır.
- Fiziksel aktivite: 8 maddeden (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46) oluşmaktadır.
- Beslenme: 9 maddeden (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50) oluşmaktadır.
- Manevi gelişim: 9 maddeden (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52) oluşmaktadır.
- Kişiler arası ilişkiler: 9 maddeden (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) oluşmaktadır.
- Stres yönetimi: 8 maddeden (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) oluşmaktadır (Bahar ve diğ. 2008).

Yapılan bu anket çalışması ile öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olan tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının üzerine etkisi araştırılmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılacaktır.

3.6 Verilerin Toplanması

Çalışmamız Çorum il merkezi kapsamındaki lise öğrencilerine 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanmıştır. Anket uygulaması için gerekli kişi ve kurumlardan yazılı onay alındıktan sonra araştırmacı tarafından öğrenciler ile birebir görüşme yoluyla uygulanmıştır.

3.7 Verilerin Değerlendirilmesi

İstatiksel analiz için SPSS 17.0 programı kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi için SPSS programı ile öncelikle frekans analizi ve yüzde tabloları kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel istatistik yöntemi (yüzde, frekans, ortalama) kullanılacaktır. Anketin güvenilirliği Cronbach's Alfa katsayısı ile ölçülmüştür. Ardından merkezi limit teoremine göre veri sayısı çoğaldıkça veriler normal dağılıma yaklaştığı için parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak 0,05 alınarak; araştırmamızda kullandığımız istatistiksel analizler T-Testi, tek yönlü Anova, Korelasyon ve Regresyon analizidir.

3.8 Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve araştırmanın yapılması komisyon tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur (EK 1). Araştırmaya dahil edilen lise öğrencilerine anket uygulayabilmek için Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile resmi yazışmalar yapılarak anketlerin 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanması için gerekli resmi izinler alınmıştır (EK 2). Çalışmamıza katılan lise öğrencilerinin velilerine bilgilendirilmiş Veli/Vasi Olur Formu imzalatılmış, öğrencilere gerekli açıklamalar yapılarak kendi istekleriyle anketi doldurarak katılımları sağlanmıştır. Kullanılan anket çalışmalarını yapan kişilere mail yoluyla ulaşılarak bilgilendirme yapılmış ve gerekli izin alınmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yer alan bilgiler, ölçekler üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları içermektedir.

Çizelge 4.1 : Güvenilirlik Analizi.

Cronbach's Alfa	0,89
Soru Sayısı	87

Güvenilirlik testi sonucunda anketimiz yaklaşık %90 gibi yüksek bir değerle kabul edilebilir olarak çıkmıştır. Güvenilirlik testinin amacı ankete katılan bireylerin verdiği cevaplar arasında çok tutarsızlık olup olmadığına bakmak için yapılır.

Anket formuna verilen cevapları SPSS 17.0 programına girdikten sonra bu tutarsızlıkların olmaması için olumsuz ifadelerin bulunduğu soruların cevapları ters kodlama ile tekrar girilmiştir. Ters kodlamanın amacı peş peşe olumlu ifadeler kesinlikle katılıyorum diyen bir katılımcının olumsuz ifadeye katılmıyorum demesi beklenir. Eğer bu olumsuz ifadeye de katılıyorum derse muhtemelen soruları okumuyor demektir. Bu tutarsızlıkların ortadan kalkması için ters kodlama yapıp analizlere ondan sonra başlanmıştır. Alfa değerini yükseltmek için silinmeye gerek duyulan soru bulunamamıştır.

Çizelge 4.2 : Demografik Özellikler.

Kişisel Bilgiler	Alt Cevaplar	n	Yüzde %
Doğum Yılı	2000	1	1
	2001	828	41
	2002	668	33
	2003	309	15
	2004	210	10
	Toplam	2016	100
Cinsiyet	Kadın	1143	57
	Erkek	873	43
	Toplam	2016	100
Sınıf Düzeyi	9	751	37
	10	616	31
	11	649	32
	Toplam	2016	100

Çizelge 4.2 (devam): Demografik Özellikler.

Kişisel Bilgiler	Alt Cevaplar	n	Yüzde %
Ailenin Aylık Geliri	1500'den az	548	27
	1501-2200	706	35
	2201-2900	275	14
	2901-3600	246	12
	3601 ve üstü	241	12
	Toplam	2016	100
Beden Eğitimi ve spor Ders Saati Dışında Sportif Aktiviteye Katılım	Evet	1035	51
	Hayır	981	49
	Toplam	2016	100
Anne veya Babanız Aktif Spor Yapıyor mu?	Evet	270	13
	Hayır	1746	87
	Toplam	2016	100
Okul Takımlarına Aktif Sporcu Olarak Katılıyormusunuz?	Evet	464	23
	Hayır	1552	77
	Toplam	2016	100

Çizelge 4.2'de görüldüğü gibi katılımcıların büyük çoğunluğunun kadınlar tarafından oluşturduğu görülmektedir. 1143 kadın, 873 erkek katılımcı çalışmamıza katılmıştır. Lisede öğrenim gören öğrencilerin sınıfları arasında da dengeli bir dağılım görülmektedir. Lise 1. sınıf öğrencileri 751 kişiden oluşurken, lise 2. sınıf öğrencileri 616 ve lise 3. sınıf öğrencileri 649 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların doğum yıllarına baktığımızda 828 kişi 2001 doğumlu ve 668 kişi ile 2002 doğumlu öğrencilerin çoğunlukta olduğu, 2003 ve 2004 doğumlu öğrencilerin ise az olduğu anlaşılmaktadır. Ailelerin aylık gelir grubunda ise 706 katılımcı ile 1501-2200 Türk Lirası (TL) gelir elde eden ailelerin çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır. Beden eğitimi ders saati dışında aktiviteye katılan öğrenciler 1035 kişi ile çoğunlukta. Okul takımlarına aktif katılmayan öğrencilerin sayısı 1552 kişidir. Aile fertlerinin de sportif aktiviteye katılanlarının sayısı ise 270'dir.

Çizelge 4.3 : Katılımcıların Doğum Yılına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.

	Doğum Yılı	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Ortalama	2000	1	2,97	0,99026	4	2,032	0,087
	2001	828	3,13				
	2002	668	3,16				
	2003	309	3,05				
	2004	210	3,11				
	Toplam	2016	3,12				

p<0,05

Çizelge 4.3’de görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi dersine karşı tutumlarının yaş gruplarına göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucuna göre, tutumlarının yaş gruplarına göre farklılığının istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.4 : Katılımcıların Cinsiyetine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.

	Cinsiyetiniz	n	Ortalama	T-Testi	
				sd	p
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	Kadın	1143	3,16	0,49562	0,000
Ortalama	Erkek	873	3,29		

$p<0,05$

Çizelge 4.4’de görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının cinsiyete göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, tutumlarının cinsiyete göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik geliştirdikleri tutumları erkek öğrencilerden azdır. Erkek öğrencilerinin tutum ortalamaları 3,29 olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.5 : Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.

	Sınıf Düzeyi	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	9	751	3,22	0,83200	2	22,693	0,000
Ortalama	10	616	3,13				
	11	649	3,01				
	Toplam	2016	3,12				

$p<0,05$

Çizelge 4.5’de görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre, tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılığının istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sınıfların birbiri arasındaki anlamlılık düzeyinde 9. sınıf öğrencilerinin 3,22 ortalama ile diğer sınıflara göre anlamlı bir tutum geliştirdiği görülmektedir ($p<0,05$). Sınıf düzeylerinin birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yaptığımız tukey testi sonucuna göre 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.6 : Katılımcıların Aile Gelirlerine Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları.

	Aylık Gelir	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Ortalama	1500'den az	548	3,12	1,32467	4	0,167	0,955
	1501-2200	706	3,13				
	2201-2900	275	3,14				
	2901-3600	246	3,10				
	3601 ve yukarısı	241	3,12				
Toplam	2016	3,12					

p<0,05

Çizelge 4.6'da görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının ailelerin aylık gelirlerine göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre, beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının ailelerin aylık gelirlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 4.7 : Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Ders Saati Dışında Sportif Aktiviteye Katılmalarına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.

Sportif Aktiviteye Katılım	n	Ortalama	T-Testi		
			sd	p	
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Ortalama	Evet	1035	3,24	0,49994	0,000
	Hayır	981	3,00		

p<0,05

Çizelge 4.7'de görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmalarına göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları ile arasındaki farklılığın istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı bulunduğu görülmektedir (p<0,05).

Çizelge 4.8 : Katılımcıların Aile Fertlerinin Düzenli Spor Yapıp Yapmamasına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.

Anne veya Babanız halen aktif spor yapıyor mu?	n	Ortalama	T-Testi		
			sd	p	
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Ortalama	Evet	270	3,27	0,34066	0,030
	Hayır	1746	3,21		

p<0,05

Çizelge 4.8’de görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının aile bireylerinin aktif olarak spor yapıp yapmamasına göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, tutumlarının aile bireylerinin aktif spor yapıp yapmamasının farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Çizelge 4.9 : Katılımcıların Okul Takımlarına Aktif Katılmalarına Göre Beden Eğitimi Dersine Karşı Olan Tutumları.

Okul Takımlarına Katılım	n	Ortalama	T-Testi		
			sd	p	
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	Evet	464	3,29	0,42104	0,000
Ortalama	Hayır	1552	3,07		

$p<0,05$

Çizelge 4.9’da görüldüğü gibi katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının okul takımlarına aktif katılmalarına göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan T-Testi sonucunda öğrencilerin tutumlarının okul takımlarına aktif katılmaları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Okul takımlarına katılanların sayısı az olmasına rağmen tutum ortalamasının 3,29 olduğu görülmüştür. Okul takımlarına aktif olarak katılmayanların sayısı aktif olarak katılanlardan yüksek olduğu görülmesine rağmen ortalaması 3,07 ile düşüktür.

Çizelge 4.10 : Katılımcıların Doğum Yılına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Doğum Yılı	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
	2000	1	2,57	0,99026	4	1,271	0,279
	2001	828	2,52				
	2002	668	2,52				
	2003	309	2,47				
	2004	210	2,57				
	Toplam	2016	2,52				

$p<0,05$

Çizelge 4.10’da görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yaş gruplarına göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucuna göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yaş gruplarına göre farklılığının istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.11 : Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

	Cinsiyet	n	Ortalama	T-Testi	
				sd	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Kadın	1143	2,41	0,49562	0,000
	Erkek	873	2,67		

p<0,05

Çizelge 4.11’de görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyete göre istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, sağlıklı yaşam davranışlarının cinsiyete göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Erkek öğrencilerin ortalaması 2,67 ile kız öğrencilerden daha yüksektir (p<0,05).

Çizelge 4.12 : Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Sınıf Düzeyi	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
	9	751	2,55	0,83200	2	3,370	0,035
	10	616	2,53				
	11	649	2,48				
	Toplam	2016	2,52				

p<0,05

Çizelge 4.12’de görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sınıf düzeylerine göre istatistiksel anlamlılığını belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre sağlıklı yaşam davranışlarının sınıf düzeylerine göre farklılığının istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Sınıfların birbiri arasındaki anlamlılığına bakmak için yaptığımız tukey testi sonucuna göre, 9. ve 11. sınıfların birbiri arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür (p<0,05).

Çizelge 4.13 : Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Aylık Gelir	n	Ortalama	sd	Anova Testi		
					df	f	p
	1500’den az	548	2,47	1,32467	4	4,032	0,003
	1501-2200	706	2,52				
	2201-2900	275	2,60				
	2901-3600	246	2,49				
	3601 ve yukarısı	241	2,56				
	Toplam	2016	2,52				

p<0,05

Çizelge 4.13’de görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ailelerin aylık gelirleri ile arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının aile gelirlerine göre farklılığı istatistiksel anlamda %95 güven seviyesinde anlamlı bulunmuştur. 2,60 ortalama ile 2201-2900 TL arasında gelir kazanan ailelerin sağlıklı yaşam davranışları diğer gelir gruplarına göre yüksektir ($p<0,05$). Aile gelir gruplarının birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yaptığımız tukey testi sonucuna göre, 1500 TL’den az gelir elde eden ailelerle, 2201-2900 TL gelir elde eden ailelerin arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.14 : Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Ders Saati Dışında Sportif Aktiviteye Katılmalarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Sportif Aktiviteye Katılım		n	Ortalama	T-Testi	
				sd	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Evet	1035	2,63	0,49994	0,000
	Hayır	981	2,40		

$p<0,05$

Çizelge 4.14’de görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmaları ile istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılımı arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz. Sportif aktiviteye katılanların ortalaması 2,63 ile katılmayanlardan yüksektir ($p<0,05$).

Çizelge 4.15 : Katılımcıların Aile Fertlerinin Düzenli Spor Yapıp Yapmamasına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Anne veya Babanız halen aktif spor yapıyor mu?		n	Ortalama	T-Testi	
				sd	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Evet	270	2,63	0,34066	0,000
	Hayır	1746	2,50		

$p<0,05$

Çizelge 4.15’de görüldüğü gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmamaları ile arasındaki istatistiksel anlamlılığı

belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, sağlıklı yaşam davranışlarının aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması ile arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz. Katılımcıların ailesinde aktif spor yapanların az olmasına rağmen ortalaması 2,63 olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.16 : Katılımcıların Okul Takımlarına Aktif Katılmalarına Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.

Okul Takımlarına Katılım	nN	Ortalama	T-Testi		
			sd	p	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Ortalama	Evet	464	2,65	0,42104	0,000
	Hayır	1552	2,48		

$p<0,05$

Çizelge 4.16’da görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrencilerin okul takımlarına aktif katılımı arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan T-Testi sonucuna göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının okul takımlarına aktif katılımı arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Okul takımlarına aktif olarak katılanların ortalaması 2,65 olarak yüksektir. Öğrencilerden okul takımlarına aktif olarak katılmayanların ortalamasının 2,48 olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.17 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Tutumları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Bilişsel Boyutu Ortalama	Cinsiyet	Kadın	1143	2,79	0,49562	4	0,262	0,000
		Erkek	873	3,01				
	Doğum Yılı	2000	1	2,92	0,99026	4	0,262	0,902*
		2001	828	2,89				
		2002	668	2,88				
		2003	309	2,86				
		2004	210	2,91				
	Sınıf Düzeyi	9	751	2,94	0,83200	2	7,703	0,000
		10	616	2,89				
		11	649	2,82				

$p<0,05$ / $p>0,05^*$

Çizelge 4.17 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Tutumları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Bilişsel Boyutu Ortalama	Aile Geliri	1500'den az	548	2,90	1,32467	4	0,878	0,476*
		1501-2200	706	2,88				
		2201-2900	275	2,88				
		2901-3600	246	2,83				
		3601 ve üstü	241	2,92				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	2,95	0,49994			0,000	
	Hayır	981	2,82					
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,95	0,34066			0,052*	
	Hayır	1746	2,87					
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,98	0,42104			0,000	
	Hayır	1552	2,86					

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.17'de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu olan bilişsel ögenin demografik özelliklerden aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması, yaş ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda bilişsel ögenin katılımcıların yaşı, aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını söyleyebiliriz (p>0,05). Bilişsel ögenin demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına aktif katılım arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda bilişsel ögenin cinsiyet, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına katılım arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz (p<0,05). Erkek öğrencilerin ortalamalarının 3,01 olduğunu görmekteyiz. Ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların ortalamasının 2,95 olduğunu görmekteyiz. Okul takımlarına aktif katılanların ortalamasının 2,98 ve 9. sınıf öğrencilerinin ortalamasının 2,94 olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyinde, sınıflar arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için tukey testi yapılmış, 9. ve 11. sınıfların birbiri arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Çizelge 4.18 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Duyuşsal Öge Tutumları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	3,24	0,49562	4	2,823	0,000
	Erkek	873	3,50				
Doğum Yılı	2000	1	3,00	0,99026	4	2,823	0,055*
	2001	828	3,36				
	2002	668	3,43				
	2003	309	3,21				
	2004	210	3,30				
Sınıf Düzeyi	9	751	3,52	0,83200	2	25,057	0,000
	10	616	3,32				
	11	649	3,20				
Aile Geliri	1500'den az	548	3,32	1,32467	4	0,188	0,911*
	1501-2200	706	3,37				
	2201-2900	275	3,37				
	2901-3600	246	3,36				
	3601 ve üstü	241	3,37				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	3,54	0,49994			0,000
	Hayır	981	3,16				
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	3,44	0,34066			0,115*
	Hayır	1746	3,34				
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	3,60	0,42104			0,000
	Hayır	1552	3,28				

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.18'de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu olan duyuşsal ögenin demografik özelliklerden aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması, yaşı ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal ögenin yaş, aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını görmekteyiz (p>0,05). Duyuşsal ögenin demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına aktif katılım arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Anova ve T-Testi sonucunda istatistiksel farklılığın

%95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu belirtebiliriz ($p<0,05$). Sınıf düzeyleri arasında sınıfların birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin birbiri arasında anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.19 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Davranışsal Öge Tutumları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	3,15	0,49652			0,000
	Erkek	873	3,38				
Doğum Yılı	2000	1	3,00	0,99026	4	3,153	0,014
	2001	828	3,25				
	2002	668	3,31				
	2003	309	3,15				
	2004	210	3,22				
Sınıf Düzeyi	9	751	3,36	0,83200	2	22,809	0,000
	10	616	3,27				
	11	649	3,11				
Aile Geliri	1500'den az	548	3,24	1,32467	4	0,388	0,817*
	1501-2200	706	3,26				
	2201-2900	275	3,29				
	2901-3600	246	3,25				
	3601 ve üstü	241	3,22				
Ders Saati Dışı Aktivite	Evet	1035	3,39	0,49994			0,000
	Hayır	981	3,10				
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	3,35	0,34066			0,000
	Hayır	1746	3,24				
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	3,46	0,42104			0,000
	Hayır	1552	3,19				

$p<0,05$ / $p>0,05^*$

Çizelge 4.19'da görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu olan davranışsal ögenin demografik özelliklerden aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Bunun sonucunda

davranışsal öge tutumlarının aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması ve ailelerin aylık gelirleri arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını görmekteyiz ($p>0,05$). Davranışsal öge alt boyutu tutumlarının demografik özelliklerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına aktif katılım arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda davranışsal öge tutumlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına aktif katılım arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin davranışsal öge boyutu ortalamalarının 3,38 olduğu görülmüştür. 2002 doğumlu öğrencilerin ortalamasının 3,31 ile diğer doğumlu öğrencilerden yüksektir. Ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların davranışsal öge boyutu ortalamasının 3,39 olduğu görülmüştür. Okul takımlarına aktif katılanların ortalamasının 3,46 olduğu görülmektedir. 9. Sınıf öğrencilerinin davranışsal öge tutum ortalamaları 3,36 ile diğer sınıflara göre yüksektir. Sınıf düzeylerinin birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin davranışsal öge boyutunda birbiri arasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.20 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Sağlık Sorumluluğu Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	2,12	0,49562	4	1,161	0,326*
	Erkek	873	2,47				
Doğum Yılı	2000	1	2,55	0,99026	4	1,161	0,326*
	2001	828	2,26				
	2002	668	2,26				
	2003	309	2,26				
	2004	210	2,36				
Sınıf Düzeyi	9	751	2,30	0,83200	2	2,444	0,087*
	10	616	2,28				
	11	649	2,23				

$p<0,05$ / $p>0,05$ *

Çizelge 4.20 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Sağlık Sorumluluğu Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Sağlık Sorumluluğu Ortalama	Aile Geliri	1500'den az	548	2,24	1,32467	4	2,965	0,019
		1501-2200	706	2,26				
		2201-2900	275	2,37				
		2901-3600	246	2,20				
		3601 ve üstü	241	2,32				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	2,39	0,49994			0,000	
	Hayır	981	2,15					
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,38	0,34066			0,003	
	Hayır	1746	2,25					
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,40	0,42104			0,000	
	Hayır	1552	2,23					

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.20'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu sağlık sorumluluğunun ile demografik özelliklerden katılımcıların yaşı ve sınıf düzeyleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda sağlık sorumluluğunun yaş ve sınıf düzeyleri arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını söyleyebiliriz (p>0,05). Sağlık sorumluluğu alt boyutunun demografik özelliklerden cinsiyet, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına aktif katılım, aile fertlerinin spor yapıp yapmaması ve ailelerin gelirleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda sağlık sorumluluğunun cinsiyet, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına aktif katılım, aile fertlerinin spor yapıp yapmaması ve ailelerin gelirleri arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz (p<0,05). Erkek öğrencilerin sağlık sorumluluğu ortalamasının 2,47 ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların sağlık sorumluluğu ortalamasının 2,39 olduğu görülmüştür. Okul takımlarına aktif katılanların ortalamasının 2,40 ve ailelerin gelirlerinden 2201-2900 TL ortalaması 2,37 ile diğerlerinden yüksektir. Aile fertlerinin aktif spor yapanların ortalamasının 2,38 olduğu görüldü. Sağlık sorumluluğu ile aile gelirlerinin birbiri arasındaki anlamlılık

düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre aile gelirleri ile sağlık sorumluluğunda birbirleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.21 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Fiziksel Aktivite Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	2,17	0,49562			0,000
	Erkek	873	2,63				
Doğum Yılı	2000	1	2,50	0,99026	4	2,871	0,022
	2001	828	2,38				
	2002	668	2,36				
	2003	309	2,28				
	2004	210	2,48				
Sınıf Düzeyi	9	751	2,40	0,83200	2	4,595	0,010
	10	616	2,40				
	11	649	2,30				
Aile Geliri	1500'den az	548	2,32	1,32467	4	1,492	0,202*
	1501-2200	706	2,36				
	2201-2900	275	2,43				
	2901-3600	246	2,39				
	3601 ve üstü	241	2,41				
Ders Saati Dışı Aktivite	Evet	1035	2,61	0,49994			0,000
	Hayır	981	2,11				
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,57	0,34066			0,000
	Hayır	1746	2,34				
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,62	0,42104			0,000
	Hayır	1552	2,29				

$p<0,05$ / $p>0,05^*$

Çizelge 4.21'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu fiziksel aktivitenin demografik özelliklerden aile gelirleri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre, fiziksel aktivitenin ailelerin gelirleri ile arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Sağlıklı yaşam davranışlarının alt boyutu fiziksel aktivitenin demografik özelliklerden yaş,

cinsiyet, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucuna göre, fiziksel aktivitenin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamasının 2,63 ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların fiziksel aktivite ortalamasının 2,61 ve okul takımlarına aktif katılanların ortalamasının 2,62 olduğu görülmüştür. Aile fertlerinden spor yapanların fiziksel aktivite ortalamalarının 2,57 ve 2004 doğumlu öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamasının 2,48 olduğu görülmektedir. Yaş gruplarının birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre yaş gruplarının anlamlılık düzeyinde birbiri arasında bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Sınıf düzeylerinin birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre, 9. sınıfla 11. sınıf, 10. sınıfla 11. sınıf ve 11. sınıfla 9 ve 10. sınıflar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.22 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Beslenme Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	2,24	0,49562	4	0,936	0,000
	Erkek	873	2,56				
Doğum Yılı	2000	1	2,55	0,99026	4	0,936	0,442*
	2001	828	2,37				
	2002	668	2,40				
	2003	309	2,34				
	2004	210	2,42				
Sınıf Düzeyi	9	751	2,41	0,83200	2	3,601	0,027
	10	616	2,40				
	11	649	2,33				

$p<0,05$ / $p>0,05^*$

Çizelge 4.22 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Beslenme Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Beslenme Ortalama	Aile Geliri	1500'den az	548	2,35	1,32467	4	1,131	0,007
		1501-2200	706	2,38				
		2201-2900	275	2,48				
		2901-3600	246	2,31				
		3601 ve üstü	241	2,40				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	2,47	0,49994			0,000	
	Hayır	981	2,28					
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,50	0,34066			0,000	
	Hayır	1746	2,36					
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,49	0,42104			0,000	
	Hayır	1552	2,35					

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.22'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu beslenmenin demografik özelliklerden katılımcıların yaşı arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Anova testi sonucuna göre beslenmenin yaş ile arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını söyleyebiliriz (p>0,05). Beslenme alt boyutunun demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, aile gelirleri, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda beslenmenin cinsiyet, sınıf düzeyi, aile gelirleri, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz (p<0,05). Erkek öğrencilerin beslenme ortalamasının 2,46 ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılanları ortalamasının 2,47 olduğu görülmektedir. Okul takımlarına aktif katılanların tutumunun 2,49 ve aile fertlerinden spor yapan öğrencilerin tutumunun 2,50 olduğu görülmektedir. 9. sınıfların beslenme ortalamasının 2,41 ve ailelerin gelir gruplarından 2201-2900 TL'nin ortalamasının 2,48 olduğu görülmektedir. Sınıf düzeylerinin birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre 9 ve 11. sınıfların arasında anlamlılık

düzeyinde bir fark görülmüştür ($p<0,05$). Aile gelir gruplarının birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre, 1500 TL'den az kazananlarla 2201-2900 TL gelir kazananlar arasında ve 2201-2900 TL kazananlarla 2901-3600 TL gelir kazananlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.23 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Manevi Gelişim Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Manevi Gelişim Ortalama	Cinsiyet	Kadın	1143	2,75	0,49562	4	1,006	0,000
		Erkek	873	2,90				
	Doğum Yılı	2000	1	2,66	0,99026	4	1,006	0,403*
		2001	828	2,83				
		2002	668	2,81				
		2003	309	2,77				
		2004	210	2,86				
	Sınıf Düzeyi	9	751	2,83	0,83200	2	0,347	0,707*
		10	616	2,81				
		11	649	2,81				
	Aile Geliri	1500'den az	548	2,74	1,32467	4	4,905	0,001
		1501-2200	706	2,82				
		2201-2900	275	2,91				
		2901-3600	246	2,81				
		3601 ve üstü	241	2,88				
Ders Saati Dışı Aktivite	Evet	1035	2,91	0,49994	4	1,006	0,000	
	Hayır	981	2,72					
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,91	0,34066	4	1,006	0,000	
	Hayır	1746	2,80					
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,94	0,42104	4	1,006	0,000	
	Hayır	1552	2,78					

$p<0,05$ / $p>0,05$ *

Çizelge 4.23'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu manevi gelişimin demografik özelliklerden katılımcıların yaşı ve sınıf düzeyi arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre sağlıklı yaşam davranışlarının alt

boyutu olan manevi gelişimin yaş ve sınıf düzeyi arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığını söyleyebiliriz ($p>0,05$). Sağlıklı yaşam davranışları ölçeğinin alt boyutu olan manevi gelişimin demografik özelliklerden cinsiyet, aile gelirleri, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Testin sonucunda sağlıklı yaşam davranışları ölçeği alt boyutu olan manevi gelişimin cinsiyet, aile gelirleri, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu belirtebiliriz ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin manevi gelişim ortalamasının 2,90 ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları manevi ortalamasının 2,91 olduğu görülmektedir. Okul takımlarına aktif katılanların manevi gelişim ortalamalarının 2,94 ve aile fertlerinden spor yapan öğrencilerin manevi gelişim ortalamalarının 2,91 olduğunu görmekteyiz. Ailelerin gelir gruplarındaki manevi gelişim ortalamalarından 2201-2900 TL grubunun 2,91 olduğunu görmekteyiz. Aile gelir gruplarının birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre, 1500 TL'den az kazananlarla 2201-2900 TL kazananlar arasında ve 1500 TL'den az kazananlarla 3600 TL ve yukarısı kazananlar arasında anlamlılık düzeyinde bir fark görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.24 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Kişiler Arası İlişkiler Düzeyi Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	2,68	0,49562	4	0,603	0,660*
	Erkek	873	2,77				
Doğum Yılı	2000	1	2,55	0,99026	4	0,603	0,660*
	2001	828	2,72				
	2002	668	2,74				
	2003	309	2,69				
	2004	210	2,69				
Sınıf Düzeyi	9	751	2,75	0,83200	2	0,755	0,091*
	10	616	2,72				
	11	649	2,68				

$p<0,05$ / $p>0,05^*$

Çizelge 4.24 (devam): Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Kişiler Arası İlişkiler Düzeyi Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi				
				sd	df	f	p	
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Kişiler arası İlişkiler Ortalama	Aile Geliri	1500'den az	548	2,66	1,32467	4	3,860	0,004
		1501-2200	706	2,70				
		2201-2900	275	2,82				
		2901-3600	246	2,74				
		3601 ve üstü	241	2,74				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	2,78	0,49994			0,000	
	Hayır	981	2,65					
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,79	0,34066			0,021	
	Hayır	1746	2,71					
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,80	0,42104			0,001	
	Hayır	1552	2,69					

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.24'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu kişiler arası ilişkilerin yaş ve sınıf düzeyi arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda kişiler arası ilişkilerin yaş ve sınıf düzeyi arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı görülmüştür (p>0,05). Kişiler arası ilişkilerin cinsiyet, aile gelirleri, ders saati dışında aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda kişiler arası ilişkilerin cinsiyet, aile gelirleri, ders saati dışında aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu belirtebiliriz (p>0,05). Erkek öğrencilerin ortalamasının 2,77 ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların ortalamasının 2,78 olduğu görülmüştür. Okul takımlarına aktif katılanların ortalamasının 2,80 ve aile fertlerinden spor yapanların ortalamasının 2,79 olduğu görülmüştür. Ailelerin gelir gruplarının birbiri arasındaki anlamlılık düzeyine bakmak için yapılan tukey testi sonucuna göre, 2201-2900 TL gelir kazanan aileler ile 1500 TL ve 1501-2200 TL gelir kazanan aileler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0,05).

Çizelge 4.25 : Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutu Stres Yönetimi Davranışları.

	Gruplar	n	Ortalama	Anova ve T-Testi			
				sd	df	f	p
Cinsiyet	Kadın	1143	2,45	0,49562			0,000
	Erkek	873	2,66				
Doğum Yılı	2000	1	2,62	0,99026	4	1,033	0,389*
	2001	828	2,54				
	2002	668	2,56				
	2003	309	2,49				
	2004	210	2,58				
Sınıf Düzeyi	9	751	2,58	0,83200	2	2,293	0,101*
	10	616	2,53				
	11	649	2,52				
Aile Geliri	1500'den az	548	2,51	1,32467	4	1,676	0,153*
	1501-2200	706	2,56				
	2201-2900	275	2,60				
	2901-3600	246	2,50				
	3601 ve üstü	241	2,57				
Ders Saati dışı Aktivite	Evet	1035	2,64	0,49994			0,000
	Hayır	981	2,45				
Aile ferdi spor yapıyor mu?	Evet	270	2,65	0,34066			0,001
	Hayır	1746	2,53				
Okul Takımlarına Katılım	Evet	464	2,67	0,42104			0,000
	Hayır	1552	2,50				

p<0,05 / p>0,05*

Çizelge 4.25'de görüldüğü gibi katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu stres yönetiminin demografik özelliklerden katılımcıların yaşı, sınıf düzeyi ve ailelerin geliri arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda stres yönetiminin yaş, sınıf düzeyi ve ailelerin gelirleri arasındaki istatistiksel farklılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olmadığı görülmüştür (p>0,05). Stres yönetiminin demografik özelliklerden cinsiyet, ders saati dışında aktiviteye katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapıp yapmaması arasındaki anlamlılığı belirlemek için Anova ve T-Testi yapılmıştır. Sonucunda stres yönetiminin cinsiyet, ders saati dışında aktiviteye

katılım, okul takımlarına katılım ve aile fertlerinin aktif spor yapması arasındaki istatistiksel farklılık %95 güven seviyesinde anlamlıdır ($p<0,05$).

Çizelge 4.26 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,112
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama	Pearson Korelasyonu	0,112	1
	p	0,000	
	sd		0,64079
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.26'da görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge faktörü ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan korelasyon testi yapılmıştır. Sonuca göre bilişsel öge ile sağlık sorumluluğu arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu bir görülmektedir ($p<0,05$). Bu anlamlı ilişkinin kuvveti çok zayıftır. İlişki yönü pozitif yönlüdür. Korelasyon katsayısının 0,112 çıkması, istatistiksel olarak bir anlam ifade edebilir.

Çizelge 4.27 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,224
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama	Pearson Korelasyonu	0,224	1
	p	0,000	
	sd		0,68476
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.27'de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite

faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda bilişsel öge ile fiziksel aktivitenin arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Bu ilişkide kuvvet çok zayıf olarak görünmektedir ve ilişki yönü pozitifdir.

Çizelge 4.28 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği’ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,108
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama	Pearson Korelasyonu	0,108	1
	p	0,000	
	sd		0,56925
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.28’de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda bilişsel öge ile beslenmenin arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Çizelge 4.29 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği’ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,241
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama	Pearson Korelasyonu	0,241	1
	p	0,000	
	sd		0,56366
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.29’da görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır.

Sonucunda bilişsel öge ile manevi gelişim arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Çizelge 4.30 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,208
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama	Pearson Korelasyonu	0,208	1
	p	0,000	
	sd		0,56140
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.30'da görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişiler arası ilişkiler faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan korelasyon testi sonucunda bilişsel öge ile kişiler arası ilişkilerin istatistiksel anlamlılığın %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.31 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Bilişsel Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama
Beden eğitimi bilişsel öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,188
	p		0,000
	sd	0,57167	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama	Pearson Korelasyonu	0,188	1
	p	0,000	
	sd		0,55686
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.31'de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan korelasyon testi sonucunda bilişsel öge ile stres yönetimi arasındaki ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı

olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$). Bu ilişkinin yönü de pozitifdir fakat kuvveti yok denecek kadar azdır.

Çizelge 4.32 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,100
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama	Pearson Korelasyonu	0,100	1
	p	0,000	
	sd		0,64079
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.32'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile sağlık sorumluluğu arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$).

Çizelge 4.33 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,211
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama	Pearson Korelasyonu	0,211	1
	p	0,000	
	sd		0,68476
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.33'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktive faktörü arasındaki anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile

fiziksel aktivite arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.34 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,102
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama	Pearson Korelasyonu	0,102	1
	p	0,000	
	sd		0,56925
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.34'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile beslenme arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.35 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,215
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama	Pearson Korelasyonu	0,215	1
	p	0,000	
	sd		0,56366
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.35'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge sağlıklı yaşam davranışları boyutu manevi gelişim arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile manevi gelişim arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı

olduğunu görmekteyiz ($p < 0,05$). Bu anlamlı ilişkinin kuvveti çok zayıftır. İlişki yönü pozitif yönlüdür.

Çizelge 4.36 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,186
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama	Pearson Korelasyonu	0,186	1
	p	0,000	
	sd		0,56140
	n	2016	2016

$p < 0,05$

Çizelge 4.36'da görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile sağlıklı yaşam davranışları alt boyutu kişiler arası ilişkiler arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile kişiler arası ilişkiler arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p < 0,05$).

Çizelge 4.37 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Duyuşsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama
Beden eğitimi duyuşsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,172
	p		0,000
	sd	0,86842	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama	Pearson Korelasyonu	0,172	1
	p	0,000	
	sd		0,55686
	n	2016	2016

$p < 0,05$

Çizelge 4.37'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge faktörü ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda duyuşsal öge ile stres yönetimi arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven

seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Bu ilişki pozitif ve anlamlı bir ilişkidir. Korelasyon katsayısı düşük kaldığı için büyük bir etkiden söz edemeyiz.

Çizelge 4.38 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Sağlık Sorumluluğu İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,272
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ortalama	Pearson Korelasyonu	0,272	1
	p	0,000	
	sd		0,64079
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.38'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda davranışsal öge ile sağlık sorumluluğu arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğundan bahsedebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.39 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Fiziksel Aktivite Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,322
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite ortalama	Pearson Korelasyonu	0,322	1
	p	0,000	
	sd		0,68476
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.39'da görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı fiziksel aktivite faktörü arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda

davranışsal öge ile fiziksel aktivite arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.40 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği’ndeki Beslenme Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,254
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı beslenme ortalama	Pearson Korelasyonu	0,254	1
	p	0,000	
	sd		0,56925
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.40’da görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal ögenin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından beslenme ile arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan korelasyon testi sonucunda davranışsal öge ile beslenme arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.41 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği’ndeki Manevi Gelişim Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,321
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim ortalama	Pearson Korelasyonu	0,321	1
	p	0,000	
	sd		0,56366
	n	2016	2016

$p<0,05$

Çizelge 4.41’de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’ndeki davranışsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı manevi gelişim arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek yapılan korelasyon testi sonucunda davranışsal öge ile manevi gelişim arasındaki istatistiksel ilişkinin güven seviyesinde anlamlı olduğundan bahsedebiliriz ($p<0,05$).

Çizelge 4.42 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Kişiler Arası İlişkiler Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,317
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişilerarası ilişkiler ortalama	Pearson Korelasyonu	0,317	1
	p	0,000	
	sd		0,56140
	n	2016	2016

p<0,05

Çizelge 4.42'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı kişiler arası ilişkiler arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda davranışsal öge ile kişiler arası ilişkiler arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu söyleyebiliriz (p<0,05).

Çizelge 4.43 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki Davranışsal Öge İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki Stres Yönetimi Faktörü İle İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama
Beden eğitimi davranışsal öge ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,300
	p		0,000
	sd	0,69604	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi ortalama	Pearson Korelasyonu	0,300	1
	p	0,000	
	sd		0,55686
	n	2016	2016

p<0,05

Çizelge 4.43'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal ögenin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından stres yönetimi ile arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonucunda davranışsal öge ile stres yönetimi arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz (p<0,05). Bu ilişki pozitif ve anlamlı bir ilişkidir. Korelasyon katsayısı düşük kaldığı için büyük bir etkiden söz edemeyiz.

Çizelge 4.44 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin İlişkisi (Korelasyon).

		Beden eğitimi dersi tutum ölçeği ortalama	Sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçeği ortalama
Beden eğitimi dersi tutum ölçeği ortalama	Pearson Korelasyonu	1	0,325
	p		0,000
	sd	0,58555	
	n	2016	2016
Sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçeği ortalama	Pearson Korelasyonu	0,325	1
	p	0,000	
	sd		0,47232
	n	2016	2016

p<0,05

Çizelge 4.44'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor dersine karşı ilişkin tutumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki istatistiksel ilişkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,05). Pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.

Çizelge 4.45 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Bilişsel Öge Ortalama	Regresyon Testi					
	B	R	R Square	sd	f	p
Sağlık Sorumluluğu	1,150 0,389	0,347	0,121	0,64079	276,224	0,000
Fiziksel Aktivite	1,250 0,389	0,324	0,105	0,68476	236,884	0,000
Beslenme	1,460 0,320	0,321	0,103	0,56925	232,123	0,000
Manevi Gelişim	2,242 0,201	0,204	0,042	0,56366	87,261	0,000
Kişiler arası İlişkiler	2,123 0,207	0,211	0,045	0,56140	94,087	0,000
Stres Yönetimi	1,756 0,274	0,282	0,079	0,55686	173,469	0,000

p<0,05

Çizelge 4.45' de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu bilişsel öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için yapılan Regresyon analizi sonucunda bilişsel öge alt boyutu ile sağlıklı yaşam davranışlarının sağlık sorumluluğu, beslenme, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi boyutları arasındaki istatistiksel etki güven seviyesinde anlamlıdır (p<0,05).

Çizelge 4.46 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Duyuşsal Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Duyuşsal Öge Ortalama	Regresyon Testi					
	B	R	R Square	sd	f	p
Sağlık Sorumluluğu	1,669 0,180	0,244	0,060	0,64079	127,673	0,000
Fiziksel Aktivite	1,511 0,257	0,326	0,106	0,68476	238,815	0,000
Beslenme	1,858 0,157	0,239	0,057	0,56925	122,287	0,000
Manevi Gelişim	2,147 0,210	0,324	0,105	0,56366	235,845	0,000
Kişiler arası İlişkiler	2,051 0,200	0,309	0,096	0,56140	213,055	0,000
Stres Yönetimi	1,955 0,177	0,276	0,076	0,55686	165,829	0,000

p<0,05

Çizelge 4.46' da görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutları arasındaki anlamlılığı belirlemek için Regresyon analizi yapılmıştır. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile sağlıklı yaşam davranışları sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutları arasındaki istatistiksel etki anlamlıdır (p<0,05).

Çizelge 4.47 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Davranışsal Öge Boyutunun Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Alt Boyutları Üzerine Etkisi (Regresyon).

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Alt Boyutu Davranışsal Öge Ortalama	Regresyon Testi					
	B	R	R Square	sd	f	p
Sağlık Sorumluluğu	1,356 0,282	0,306	0,094	0,64079	208,741	0,000
Fiziksel Aktivite	1,187 0,364	0,370	0,137	0,68476	319,614	0,000
Beslenme	1,586 0,245	0,300	0,090	0,56925	199,170	0,000
Manevi Gelişim	1,825 0,306	0,378	0,143	0,56366	336,595	0,000
Kişiler arası İlişkiler	1,750 0,298	0,370	0,137	0,56140	319,584	0,000
Stres Yönetimi	1,621 0,285	0,356	0,127	0,55686	292,159	0,000

p<0,05

Çizelge 4.47' de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutu davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları arasındaki istatistiksel anlamlılığı belirlemek için Regresyon analizi yapılmıştır. Sonucunda davranışsal öge ile sağlıklı yaşam davranışlarının alt boyutları arasındaki istatistiksel etkinin güven seviyesinde anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p<0,05$). Bu ilişki olumlu yöndedir.

Çizelge 4.48 : Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi (Regresyon).

	Regresyon Testi					
	B	R	R Square	sd	f	p
Beden eğitimi dersi tutum ortalama	1,380	0,453	0,206	0,58555	521,007	0,000
	0,366					
$p<0,05$						

Çizelge 4.48'de görüldüğü gibi beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisinin istatistiksel anlamlılığını belirlemek için Regresyon analizi yapılmıştır. Sonucunda beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumların sağlıklı yaşam davranışları üzerine istatistiksel etkisinin %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile etkisinin regresyon analizi de pozitif yönde çıkmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutumlarının artması sonucunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da %20,6 oranında olumlu yönde etkileyeceğini söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor dersinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırma konusunda anlamlı bir etkiye sahiptir. Bağımsız değişkenimiz Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği (X), bağımlı değişkenimiz (Y) ise Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'dir. Basit doğrusal regresyon formülümüzde $Y=1.380+0.366*X$ 'dir. Beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen olumlu tutumların bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişmesine 0,366 oranında olumlu yönde etkileyerek yükseleceğinden bahsedebiliriz.

5. TARTIŞMA

Demografik özellikler ile Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmıştır. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutların demografik özelliklere etkisine bakılmıştır. Ayrıca demografik özellikler ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve alt boyutları karşılaştırılmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt boyutları sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetiminin demografik özelliklere etkisine bakılmıştır.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği içerisinde bulunan faktörler ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları faktörleri tek tek karşılaştırılarak, beden eğitime karşı tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisine bakılmıştır.

Çalışma bulguları incelendiğinde erkek öğrencilerin tutum ve sağlıklı yaşam davranış puanları kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analizlerde erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları, ilgi ve istekleri kız öğrencilere göre daha olumlu ve yüksek çıkmaktadır. Genel olarak bilinen sonuçlardan biri de beden eğitim dersine duyulan istek ve beslenen olumlu tutum çoğu zaman diğer derslere oranla daha fazladır. Cinsiyet fark etmeksizin beden eğitimi ve spor dersine duyulan istek oldukça fazladır. Taşmektepligil ve diğ. (2006) yaptıkları çalışmada da yakın sonuçlar bulunmuştur.

Beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumların cinsiyetlere göre anlamlı bir fark gösterdiği yapılan analizler sonucunda karşımıza çıkmıştır. Benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da bulunmuştur (Özyalvaç, 2010). Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarda okul türleri arasında da anlamlı bir fark vardır. Bu farkların temel sebebi de okul statüsünden kaynaklanmaktadır. Öğretim tarzından da meydana gelen sebeplerde bulunmaktadır. Çalışmamızda Çizelge 4.4’de erkek katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının kız öğrencilerden yüksek ve anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Güllü, Güçlü ve Arslan (2009) yaptığı benzer çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yüksek tutum geliştirdikleri tespit etmişlerdir. Aybek, İmamoğlu ve Taşmektepligil (2011) yaptıkları çalışmada da erkek öğrencilerin tutumlarının yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Yapılan benzeri birçok çalışmalarda da

erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek tutum geliştirdikleri tespit edilmiştir (Akandere ve diğ., 2010; Arslan ve Mendes, 2002; Balyan ve diğ., 2005; Çelik ve Pulur, 2011; Ekici ve diğ., 2011; Erkmn ve diğ., 2006; Hünük, 2006; Kangalgil ve diğ., 2004; Koca ve Aşçı, 2004). Erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersini sevdiklerinden dolayı yüksek tutum geliştirdiklerini söylemek mümkündür. Kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ve ders dışı etkinliklere katılımında erkek öğrencilere göre düşük olması, kız erkek farklılıklarından oluşan, toplumsal yargılamanın egemen olduğu bir anlayıştan kaynaklanmaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların doğum yılı ile beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen tutum arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Akandere ve diğ. (2010) yaptığı benzer çalışmada yaş ile beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum da anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Göksel ve Caz (2016) benzer çalışmada da yaş ile beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen tutum arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Yapılan benzer çalışmalarda da çalışmamıza yakın benzer sonuçlar bulunmuştur (Keskin ve diğ., 2016; Tortop, 2005).

Çalışmamızda Çizelge 4.5'e görüldüğü gibi katılımcıların farklı sınıf düzeyleri ile beden eğitimi ve spor dersine karşı olan tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. 9. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerinden yüksek tutum geliştirdikleri anlaşılmıştır. 9. sınıf öğrencilerinin liseye yeni başlamalarının bunda etkisi olduğu düşünülmektedir. Güllü, Güçlü ve Arslan (2009) yaptığı bir çalışmada beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuş, 10. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflardan yüksek algıya sahip olduğu belirtmişlerdir. Yapılan benzer çalışmalarda da sınıf düzeyleri ile beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Erkmn ve diğ., 2006; Göksel ve Caz, 2016; Holoğlu, 2006; Hünük, 2006; Koca ve Aşçı, 2004). Yapılan çalışmalar bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızda beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarda ailelerin aylık gelirleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Güllü (2007) yaptığı benzer çalışmada aile gelirleri ile tutum arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Hünük (2006) yaptığı bir çalışmada buna benzer sonuçlar bulmuştur. Balyan ve diğ. (2005) yaptıkları benzer çalışmalarda çalışmamıza yakın sonuçlar tespit etmişlerdir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Beden eğitimi ve spor ders saati dışında sportif aktiviteye katılan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutum geliştirdikleri analizler sonucunda anlaşılmaktadır. Sportif aktiviteye katılan öğrencilerin okulda beden eğitimi ve spor dersine de aktif katıldıkları bilinmektedir. Kangalgil ve diğ. (2004) yaptıkları bir çalışmada bizim çalışmamıza benzer sonuçlar bulmuşlardır. Profesyonel spor yapan öğrencilerin derse karşı olumlu tutum geliştirdiklerini söylemek mümkündür. Yapılan bazı araştırmalarda ders saati dışında sportif aktiviteye katılan öğrencilerin beden eğitim ve spor dersine karşı olumlu tutum geliştirdikleri sonucunu tespit edilmiştir (Akandere ve diğ., 2010; Balyan ve diğ., 2005; Güllü ve diğ., 2009). Aile fertlerinden aktif spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu bir tutum geliştirdikleri görülmüştür.

Aile fertlerinin spora karşı ilgi alakası ile öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine duyduğu olumlu tutumlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Anne ve babaları spor yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumları da spor yapanlara göre daha düşüktür. Bunun sebebi olarak topluma birey yetiştirilen ilk ortamın aile olmasının büyük etkisi vardır. Aile fertleri spor yapan öğrencilerde spora yönelmekte ve beden eğitimi ve spor dersini sevmektedirler. Çelik ve Pulur (2011) yaptıkları bir çalışmada beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumla aile fertleri spor yapanlar arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Okul takımlarına aktif katılım ile beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor dersini seven öğrencilerin okul takımlarına da aktif olarak katıldıklarını söylemek mümkündür.

Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının olumlu olmasının bazı nedenleri vardır. Öğrencilerin derslerde rahat giyinmeleri, dışarıda temiz havada ders işlemeleri, düşük not alma korkusunun olmaması ve fazla enerjilerini rahatlıkla atabilecekleri bir ders olması düşünülebilir. Ancak öğrencilerin sınıf düzeyi ilerledikçe beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarında düşüş görülmektedir. Bunun nedeni öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanmaları ve bu yolda beden eğitimi ve spor dersini gereksiz bir ders olarak görmeleridir. Beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersini sevmeleri beklenen bir sonuçtur. Lise çağındaki öğrencilerin ergenlik döneminde oldukları göz önünde bulundurulduğunda, yaşlara göre gelişimsel farklılıklar olacağından beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlara olumlu ya da

olumsuz yansıyacağı düşünülmektedir. Sporu zevkle yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersini sevmeleri ve okul takımlarına da aktif katılmaları doğaldır. Kız öğrencilere beden eğitimi ve spor dersini sevdirmek ve onların bu derse karşı olumlu tutum geliştirmeleri sağlamak önemlidir. Bunun için kız öğrencilere yönelik faaliyetler ve aktiviteler düzenlenmelidir. Beden eğitimi ve spor dersi okul türlerine göre ayarlanmalı ve öğrenciler sportif aktivitelere yönlendirilmelidir. Ailelerde bu konuda bilgilendirilerek öğrencileri motive etmeleri sağlanmalıdır.

Çizelge 4.10'a görüldüğü gibi katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile doğum yılları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çizelge 4.11'de görüldüğü gibi ise sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Açıksöz, Uzun ve Arslan (2013) yaptıkları benzer çalışmada çalışmamıza yakın benzer sonuçlar tespit etmişlerdir.

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmede diğer sınıf öğrencilerine göre algılarının yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Göksel ve Caz (2016) yaptıkları benzer çalışmada da yakın sonuçlar tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda katılımcıların aile gelirleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çizelge 4.13'de görüldüğü gibi 2201-2900 TL arasında gelir elde eden ailelerin sağlıklı yaşam davranışları geliştirmeye özen gösterdikleri anlaşılmaktadır. Karadamar, Yiğit ve Sungur (2014) yaptıkları bir çalışmada aile gelirleri ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Aylık gelir düzeyi tek başına sağlıklı davranışlar geliştirmede kullanılan bir değişken olmamakla birlikte aylık gelir düzeyinin artışı ile birlikte gelişen sosyokültürel durum sağlıklı yaşam davranışları geliştirmede etkili olabilmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışları geliştirmede maddi imkanların iyi düzeyde olmasının dengeli ve yeterli beslenmede önemli bir unsur olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Sağlıksız beslenme insan davranışlarını olumsuz etkilemektedir. Bu konuda aileler ve öğrenciler mutlaka bilgilendirilmelidir.

Sağlıklı yaşam davranışları geliştirmede öğrencilerin beden eğitimi ders saati dışında sportif aktiviteye katılmalarının da etkili olduğu çalışmamızda bulunmuştur. Çizelge 4.14'de bu görülmektedir. Ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların

yüksek düzeyde sağlıklı yaşam davranışları geliştirmeye çalıştıkları söylenebilir. Bu durumun paralelinde okul takımlarına aktif katılım da önemlidir. Katılımcıların okul takımlarına aktif katılımları ile sağlıklı yaşam davranışları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Okul takımlarına aktif katılanların katılmayanlara oranla yüksek düzeyde sağlıklı yaşam davranışları kazandıkları anlaşılmaktadır. Aktif spor yapan aile fertlerinin de bu konudaki desteği göz önünde bulundurulmalıdır. Aile fertlerinden aktif spor yapanların olumlu sağlıklı yaşam davranışları geliştirdikleri, ailelerin öğrencilere bu konuda destek oldukları anlaşılmaktadır.

Çalışmamızda Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutlarının ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin alt boyutlarının demografik özellikler ile aralarında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.17'de görüldüğü gibi katılımcıların Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge ile demografik özellikler arasındaki istatistiksel anlamlılık düzeyi incelenmiş ve cinsiyet, sınıf düzeyi, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ile okul takımlarına aktif katılım arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Diğer demografik özellikler ile arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bilişsel öge boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yüksek düzeyde algı geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Sınıf düzeyinde 9. sınıfların yüksek algıya sahip oldukları, ders saati dışında aktif spor yapanlarla okul takımlarına aktif katılanların bilişsel öge boyutunda yüksek bir tutum oluşturdıkları söylenebilir.

Çizelge 4.18'de görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım ve okul takımlarına aktif katılım arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin ve 9. sınıf öğrencilerinin duyuşsal öge boyutunda yüksek düzeyde algı geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Okul takımlarına aktif katılanların ve akabinde ders saati dışında sportif aktivite yapan öğrencilerin duyuşsal öge boyutunda yüksek anlamlılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 4.19'da görüldüğü gibi Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge boyutu ile demografik özelliklerden aile geliri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğer demografik özelliklerle davranışsal öge boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yüksek düzeyde algı oluşturdıklarını, 2002 doğumlu öğrencilerin yüksek algıya sahip olduklarını söylemek mümkündür. Tüm çalışmamızda görüldüğü gibi burada da 9. sınıf

öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerinden yüksek davranışsal tutum geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Aile fertlerinden aktif spor yapan öğrencilerin, okul takımlarına aktif katılanların ve ders saati dışında sportif aktiviteye katılanların davranışsal tutumu olumlu ve anlamlı yönde gelişmiştir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutlarından sağlık sorumluluğu ile demografik özelliklerden cinsiyet, ailelerin aylık geliri, ders saati dışı sportif aktiviteye katılım, aile fertlerinden aktif spor yapanlarla ve okul takımlarına aktif katılanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite alt boyutu ile demografik özelliklerden cinsiyet, doğum yılı, sınıf düzeyi, ders dışında sportif aktiviteye katılım, aile fertleri spor yapanlar ve okul takımlarına aktif katılım arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Beslenme alt boyutu ile demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, aile geliri, ders saati dışında sportif aktiviteye katılım, aile fertleri spor yapanlar ve okul takımlarına aktif katılanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Her zaman ki gibi erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yüksek düzeyde algı geliştirdikleri görülmektedir. Tuygar ve Arslan (2015) yaptıkları bir çalışmada beslenme alt boyutunun cinsiyet ile arasında anlamlı bir fark bulurken diğer demografik özellikler ile arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. İlhan, Batmaz ve Akhan (2010) yaptıkları bir çalışmada da çalışmamıza benzer farklar tespit etmişlerdir. Çizelge 4.20, 4.21 ve 4.22'ye baktığımızda bu sonuçları görmekteyiz.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutu manevi gelişim ile demografik özelliklerden cinsiyet, aile geliri, ders saati dışında aktiviteye katılım, aile fertleri spor yapanlar ve okul takımlarına aktif katılanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre manevi gelişimleri yüksektir. Kişiler arası ilişkiler alt boyutu ile demografik özelliklerden cinsiyet, aile geliri, ders saati dışında aktiviteye katılım, aile fertleri spor yapanlar ve okul takımlarına aktif katılanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Orta gelirli ailelerin kişiler arası ilişkiler alt boyutu algısının yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Stres yönetimi alt boyutu ile demografik özelliklerden cinsiyet, ders saati dışında aktiviteye katılım, aile fertleri spor yapanlar ve okul takımlarına aktif katılım arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre stresle baş etme yönetiminde yüksek algıya sahip oldukları anlaşılmıştır. Çizelge 4.23, 4.24 ve 4.25'e baktığımızda bu sonuçları görmekteyiz. Yapılan bazı çalışmalarda da çalışmamıza benzer sonuçlar tespit edilmiştir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Karadamar ve diğ., 2014).

Çalışmamızda bulduğumuz bulguları incelediğimizde Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin alt boyutları arasında da istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı fark olduğunu söylemek mümkündür. Demirhan ve Altay (2001) yaptıkları çalışmalarda da çalışmamıza benzer sonuçlar tespit etmişlerdir.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge boyutu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin alt boyutları sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bilişsel öge boyutunun sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarını etkilediği görülmektedir. Çizelge 4.26, 4.31 ve arasındaki çizelgeleri incelediğimizde bu sonuçları görmekteyiz. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu bilişsel öge tutumu ile sağlık sorumluluğu faktörü arasındaki ilişki yönü pozitif olmasına rağmen ilişkinin kuvveti zayıftır. Fiziksel aktivite ile de ilişkisi zayıf ancak pozitif yöndedir. Bu da bize beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumu yüksek bireylerin fiziksel aktivitelerle uğraştığı sonucunu vermektedir. Beslenme faktörü ile ilişki pozitif yönde ancak zayıf kuvvettedir. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumu iyi olan bireylerin beslenmesine dikkat edeceği söylenemez. Aslında bu ilişkilerin bu kadar zayıf olmasının sebebini, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine bilinçli bir şekilde katılmadıklarından dolayı olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü analizlere göre öğrenciler beden eğitimi ve spor dersini çok seviyorlar fakat bu sadece sevgiyle kalıyor. Beden eğitimi ve spor dersinin amacı ve önemi konusundaki bilgileri çok az. Bu da onların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının gelişmesine ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olumlu yansıtmasına engel oluyor. Eğitimcilerin bu konuda kararlı bir şekilde çalışıp öğrencileri bilinçlendirmeleri gerekmektedir. Böylece hem beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutumların gelişmesine yardımcı olunur hem de derste öğrenilen bilgi ve becerilerin günlük hayata yansıtılması sağlanır. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar ne kadar olumlu olursa kişiler arası ilişkilerinde o kadar iyi olacağı bilgisini korelasyon analizi sonucunda görmekteyiz.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu duyuşsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklar pozitif yönlüdür. Çizelge 4.32, 4.37 ve

arasındaki çizelgelerde bu sonuçlar görülmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını tam kavrayamadığı ve bu konuda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki duyuşsal öge faktörü ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı stres yönetimi faktörü arasında bir ilişki görülmektedir. Bu ilişki pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkidir. Fakat korelasyon katsayısı çok düşük kaldığı için büyük bir etkiden söz edemeyiz. Normalde baktığımız zaman duyuşsal öge ile stres yönetiminin sıkı bir ilişki içerisinde olmasını bekleriz. Fakat anket sonuçlarımıza göre yaptığımız analizlerde bu durumun aksine olmasa da tam manasıyla aynısını göremiyoruz. Sıkı bir ilişki olmasa da sadece bir ilişkilerinin olduğunu yaptığımız analiz sonucunda görebiliyoruz. Tüm bu çizelgelerden ortak şekilde çıkacak ilk sonuç zaten beden eğitimi ve spor dersinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında etkisinin çok büyük olduğudur. Bu derse karşı tutum ne kadar gelişmişse o bireyin sağlıklı yaşam davranışı için çabası o kadar çok olacaktır ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını çok fazla gösterecektir.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal öge ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutları sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklar yüksek ve pozitif yönlüdür. Çizelge 4.38, 4.43 ve arasındaki çizelgelerde bu sonuçlar görülmektedir. Davranışsal öge boyutu ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki anlamlı ve yüksek bir katsayıya sahiptir. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'ndeki davranışsal öge ile fiziksel aktivitenin ilişkisinin güçlü olması beklenen bir durumdur. Davranışsal öge ile manevi gelişim arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuç aslında beden eğitimi ve spor dersinin tüm dönemlerdeki öğrenciler için önemini bir kez daha göstermektedir. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği alt boyutu davranışsal ögenin gelişiminin manevi gelişim üzerinde etkisinin olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Matematik, Edebiyat gibi derslerin önemi hiçbir zaman tartışılmaz ama bunların yanında öğrencilerin manevi sağlıkları için beden eğitimi ve spor dersinin olması gerekiyor. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının gelişmesi de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirerek manevi gelişimlerine de yardımcı oluyor. Haftalık ders saatlerinde beden eğitimi ve spor dersine vakit ayırmayan okulların veya ders saati var olduğu halde aktif olarak öğrencilere bu dersi yaptırmayan öğretmenlerin bu konuyu tekrar gözden geçirmeleri faydalı olacaktır. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği içerisinde yer alan faktörlerden

bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri arasında en önemli etkenin davranışsal öge olarak görüldüğü anlaşılmıştır. Çizelgelerden yola çıkarak davranışsal ögenin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından stres yönetimine, manevi gelişime, kişiler arası iletişime ve beslenme üzerine etkisi açıkça görülmektedir.

Ankette yer alan ölçeklerin öğelerinin incelemesine başladığımızda Çizelge 4.26'da yer alan bilgilere göre beden eğitimi ölçeğindeki bilişsel öge ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı sağlık sorumluluğu ögesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat bu anlamlılık sadece istatistiksel olarak anlamlı kalmıştır. Çünkü aralarındaki korelasyon katsayısı çok düşük kalmıştır.

Ögeler arası en iyi ilişkilere bakacak olursak Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği davranışsal öge boyutu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği'ndeki fiziksel aktivite arasında yer almaktadır. Çizelge 4.39'da bu iki öge arasındaki ilişki verilmiştir. Bu sonuçlardan çıkarılacak genelleme ise beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarda davranışsal öge ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki mevcuttur. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik beslenen olumlu tutumlar sonucunda kişilerin fiziksel aktivitelerde diğer katılımcılara göre başarılı ve istekli olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bu gibi benzer çalışmalarda katılımcıların beden eğitimin dersinde öğrenilen bilgilerin ve uygulamaların, okul sonrası hayatlarında da devam etmesi için çalışıldığını göstermiştir (Yıldırım, Yetim ve Şenel, 1996).

Çizelge 4.41'de beden eğitimi ve spor dersine karşı beslenen olumlu davranışsal tutumların kişiler üzerinde manevi gelişime etkisinin olduğu da görülmektedir. Manevi gelişim üzerine etkisi bilimsel olarak kanıtlanan beden eğitimi ve spor dersinin ne kadar gerekli bir ders olduğunu da tekrar ispatlamış oluyoruz.

Çizelge 4.42'ye baktığımızda kişiler arası iletişim konusuna gelecek olursak, beden eğitimi ve spor dersine yönelik davranışsal tutumlar ile kişiler arası iletişimin etkileşimini görebiliriz. Beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşme konusunda güçlü etkisinin olduğu yine bu tabloda görülmektedir. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların artması halinde kişilerin çevresi ile olan iletişimi de sürekli olarak gelişim gösterecektir. Bunun sebebi olarak beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerin başarıya güdülenme, kendine saygı, öz yeterlilik konularında eğitilmesi, takım oyunları ile kişiler arası iletişimin gelişimine katkı sağlaması gösterilebilir.

Beden eğitimi ve spor dersinde yapılan uygulamalar sayesinde öğrencilerin dışa dönük veya içine kapanık olduğu anlaşılabilir ve bunlara karşı çözümler alınabilir. Öğrencilerin liderlik becerileri ortaya çıkarılır ve karşısındakileri anlayışla dinleme özelliğini kazandırır. Yaratıcılık konusunda öğrencilerin hayal dünyalarında gezinmesine fırsat vermektedir.

Katılımcıların beden eğitimi ve spor dersi dışında sportif aktivite yapma durumları incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az katılımda buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda çözülmesi gereken bir problemdir. Kız öğrencilerin ders dışında sportif faaliyetlerde bulunmasına teşvik edilmesinin yararlı olacağı fikrini taşımaktayız.

Anket sonuçlarını incelediğimizde bize beden eğitimi ve spor dersinin öğrenciler tarafından sabırsızlıkla beklendiğini fakat bu beklentinin yanında beden eğitimi ve spor dersini gereksiz bir ders olarak gördüğü sonucunu vermektedir. Buradan çıkacak en önemli sonuç ise beden eğitimi ve spor dersine duyulan istek bu dersin çok sevilmesinden, uygulamaların öğrencilerin hoşuna gitmesinden kaynaklanmıyor. Aksine yoğun ders programından bir kaçış olarak görülüyor. Bu yanlış düşünceden öğrencilerin bir an önce kurtarılması gerekmektedir. Bu kadar fiziksel ve zihinsel faydası olan bir dersin gereksiz olarak görülmesi ciddi anlamda çok üzücü bir durumdur.

Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinin bilimsel olarak kanıtlanmış olan iletişimi geliştirici yönü hakkında pek farkında olmadıkları görülmektedir. Öğrenciler tam olarak beden eğitimi ve spor dersinin iletişim becerileri konusunda faydası olduğuna inanmamaktadırlar. Bu konuda genel olarak bilinçlendirme yoluna gidilmesi gerekmektedir. Öğrenciler beden eğitimi ve spor dersinin sağlıklarını korumaya yönelik alışkanlık kazandırmadığını düşünmektedir. Hâlbuki yapılan uygulamaların zihinsel ve fiziksel gelişimleri için olduğunu bilmeleri gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor dersinin zararlı alışkanlıklardan uzak tutmadığı düşüncesinin öğrenciler arasında oldukça yaygın bir görüş olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun üzerine tekrar bir araştırma yapılması gerekebilir.

Aslında aileler maddi durumları iyi olduğu zaman çocuklarının maddi ve manevi gelişimleri için spor faaliyetlerine yönlendirebilirler. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutumların gelişmesi lazım ki spordan veya fiziksel aktivitelerden dolayı herhangi bir birey için içlerinde çekimserlik kalmasın.

Beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarla sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir fark vardır. Pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Çizelge 4.44'de görüldüğü gibi bu ilişkiyi anlamaktayız. Beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen olumlu tutumlar sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını da olumlu etkilemektedir.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutlarından bilişsel ögenin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin alt boyutları üzerine anlamlı bir etkisi vardır. Çizelge 4.45'e baktığımızda bu etkiyi yaptığımız regresyon analizi sonucunda görmekteyiz.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutlarından duyuşsal ögenin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin alt boyutları üzerine anlamlı bir etkisi vardır. Çizelge 4.46'ya baktığımızda bu etkiyi yaptığımız regresyon analizi sonucunda görmekteyiz.

Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin alt boyutlarından davranışsal ögenin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin alt boyutları üzerine anlamlı bir etkisi vardır. Çizelge 4.47'ye baktığımızda bu etkiyi yaptığımız regresyon analizi sonucunda görmekteyiz.

Anketimizin asıl sorusu olan beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir etkileşim olup olmadığıdır. Aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen olumlu tutumun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediği sonucu Çizelge 4.48'de yer almaktadır. Bu sonuca göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını pozitif yönlü ve orta kuvvette etkilemektedir. Pozitif yönlü ilişkiyi kısaca anlatmak gerekirse, beden eğitimi ve spor dersine duyulan olumlu tutumlar ne kadar artar ise sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına gösterilen ilgide, aralarındaki ilişkinin oranına göre artacaktır. Beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilen olumlu tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişmesini %20,6 oranında pozitif yönde etkileyeceğini söyleyebiliriz. Bu olumlu etkilemenin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını da benzer oranda yükselteceğini anlamaktayız. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarını olumlu yönde geliştirebilirsek, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da kendiliğinden gelişeceğini söylemek mümkündür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II anketine verilen cevaplara baktığımızda dikkat çekici olanlardan birkaçı şu şekildedir:

- Yakın arkadaşlara zaman ayırma konusunda katılımcıların büyük bir kısmı her zaman bunu yapmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir.
- Yaşamın bir amacı olduğuna inanırım ifadesinde katılımcıların çoğunluğu buna olumlu yaklaşmıştır. Aslında inanç oranı yüksek bir toplumda yaşamın bir amacı olduğuna inananların çoğunlukta olması beklenen bir durumdur.
- Katılımcıların yeniliklere açık oldukları da verdikleri cevaplardan anlaşılmaktadır. Bu iyi bir durumdur çünkü dünya sürekli olarak geliyor ve değişiyor. Hayatın düzenine ve yeniliklerine açık olmak insanların faydasına olacaktır.
- Kahvaltı yapma alışkanlıkları bakımından öğrencilerin istenilen seviyede olmasa da iyi bir durumda oldukları görülmektedir.
- Katılımcıların şeker ve tatlıya düşkün oldukları ve bu yiyecekleri yerken kendilerine çoğu zaman engel olamadıkları anlaşılmaktadır.
- Bireysel sağlık programlarına yönelik çoğu zaman ilgisiz kalındığı verilen cevaplar ışığında görülmektedir. Katılımcıların çoğu bu duruma özen göstermemektedir.
- Katılımcıların diğer insanlarla anlamlı ilişkiler içine girebilme çabalarının olduğu verilen cevaplardan anlaşılmaktadır.
- Hazır gıda alımlarında paketlerin üzerinde yazılan bilgilerin okunması konusunda katılımcılar istenen özeni göstermemektedirler.
- Katılımcılar, yaşam içerisinde onlar için önemli olan ve olmayan durumların farkındadırlar.

Yaptığımız bu analizler bize göstermiştir ki; beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde cinsiyete göre, sınıf

türüne göre, aile bireylerinin düzenli spor yapıp yapmamalarına göre, ders saati dışında sportif aktiviteye katılmalarına göre ve okul takımlarına aktif katılmalarına göre anlamlı bir farklılık vardır. Doğum yılına göre, ailelerin gelir durumlarına göre çok fazla anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Bunun yanında bu çalışmanın asıl amacı olan beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisini incelediğimizde, beden eğitimine yönelik olumlu tutumların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olan yatkınlığı arttırdığını görmekteyiz. Çünkü analizler de bize gösteriyor ki, beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar ne kadar olumlu ise birey beslenme, stres yönetimi, manevi gelişim, kişiler arası iletişim, fiziksel aktivite ve sağlık sorumluluğu konularına da o kadar özen gösterecek ve bu konuda başarılı olacaktır.

Bu sonuçlara göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların değişmesi, diğer bir deyişle olumlu tutumların artırılması için öncelikli olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nın harekete geçmesi gerekmektedir. Öğretmenlerin, bu dersin sadece boş derse eşit olmadığını ayrıntılı bir şekilde anlatması gerekmektedir. Öğretmenlerin bilinçli bir şekilde beden eğitimi derslerinin işlenebilmesi için ellerinden geleni yapmaları önem arz etmektedir. Beden eğitimi ve spor dersi sayesinde toplumda bilinçli bireylerin yetiştirileceğinin önemi anlatılmalıdır. Sağlıklı kararlar verilebilmesi için sağlıklı bireylerin olması gerekmektedir. Sağlıklı bireyler de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına uygun hareket etmelidirler. Bunun yolu ise beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların olumlu yönde geliştirilmesidir.

Beden eğitimi ve spor dersi sayesinde atletik, zeki ve sağlıklı bireylerin topluma kazandırılması sağlanır. Ayrıca milli değerler ile yetiştirilip devletine ve milletine sahip çıkacak bireyler, sorunla karşılaştığında mantıklı bir şekilde çözüm odaklı olmayı bilecek bireyler yetiştirilebilir. Saldırgan veya utangaç bireyler yerine özgüvenli ve mantıklı bireylerin toplumda olması daha tercih edilecek bir durumdur.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumların olumlu yönde geliştirilmesi ve insanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik yatkınlığının artırılmasını sağlayacak yöntemler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Kitle iletişim araçları kullanılarak sporun ve fiziksel aktivitelerin güzellikleri ve yararları anlatılmalıdır.

- Boş zamanların değerlendirilmesinde en güzel tercihlerden biri olabileceğinin anlatılması gerekmektedir.
- Kişileri sosyalleştiren bir araç olduğunun anlaşılır şekilde bireylere aktarılması gerekmektedir.
- Ülkemizde spor için gerekli ve yeterli altyapının olması ve bunun kullanılmaya teşvik edilmesi gerekmektedir.
- Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitimler verilmelidir.
- Sosyal bütünleşmenin ve milli değerleri öğrenmenin yollarından biri olduğunun anlatılması şeklinde sıralanabilir.

Ayrıca bu önemlere istinaden okullardaki beden eğitimi ders saatlerinin en verimli şekilde geçmesi sağlanmalı. Hatta gerektiği takdirde ders saatlerinin artırılması yoluna gidilebilir. Beden eğitimi ve spor dersine karşı geliştirilecek olumlu tutumlar sayesinde öğrencilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturulabilecektir. Beden eğitimi ve spor dersini seven öğrencilerin düzenli ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyecekleri unutulmamalıdır.

Beden eğitimi ve spor dersini isteyerek seçen öğrencilerin artması için öğretmenlerin öğrencileri bu dersin önemi konusunda bilgilendirmesi ve bilinçlendirmesi önemlidir. Beden eğitimi öğretmenleri de bu konuda bilinçlendirilmeli ve öğrencilere rol model olacak davranışlar sergilemelerini sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Açıksöz, S., Uzun, Ş., Arslan, F. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlığı geliştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55(3), 181-187.
- Akandere, M., Özyalvaç, N., Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Arslan, C., Mendeş, B. (2002). Orta dereceli okullarda beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin ilgi ve tutumlarının araştırılması. *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, 8(2), 30-47.
- Avcı, Y. D. (2016). Kişisel sağlık sorumluluğu. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 259-266.
- Aybek, A., İmamoğlu, O., Taşmektepliğil, M. Y. (2011). Öğrencilerin beden eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklere yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Spor Araştırmaları ve Performans Dergisi*, 2(2), 51-59.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II 'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(6), 1-13.
- Balyan, M., Moralı, S., Onursal, A. M. (2005). The attitudes of various secondary school students toward physical education lessons. 46th Ichper-Sd Anniversary World Congress. 9-13 November 2005, Grand Cevahir Hotel And Convention Center, İstanbul, Türkiye (s. 194-196).
- Barlı, Ö. (2010). Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış. 4.baskı, Erzurum: Afşar Matbaacılık.
- Baykoçak, C. (2002). *Bursa ili uygulaması, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Bayköse, N. (2018). Kendinle konuşma ölçeğinin (KKÖ) beden eğitimi dersi için geçerlilik ve güvenilirliği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-16.
- Carlson, T.B. (1994). Why students hate, tolerate, or love gym: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (Doctoral dissertation, University of Massachusetts, 1994). Dissertation Abstracts International.
- Çelik, Z., Pulur, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. *Van Yüzcüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayısı*, 115-121.
- Cihangiroğlu, Z., Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Çöndü, A. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Demirhan, G., Altay, F.** (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II çalışması. *Hacettepe j. of Sport Sciences Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Doğan, T., Çoban, A. E.** (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(153), 157-168.
- Erkmen, G., Tekin, M., Taşgın, Ö.** (2006). Özel ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre beden eğitimi dersi hakkındaki tutum ve görüşleri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım 2006, Muğla Üniversitesi, Muğla, Türkiye (s. 966-968).
- Ertürk, S.** (1998). Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Meteksan Matbaacılık.
- Göksel, A. G., Caz, Ç.** (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-9.
- Güçlü, M., Güllü, M., Arslan, C.** (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 273-288.
- Güçlü, N.** (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güllü, M., Güçlü, M.** (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 138-151.
- Güvenç, B.** (1972). İnsan ve Kültür. Türk Sosyal Bilimler Derneği Yayınları. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Holoğlu, O. G.** (2006). *İlköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören kız öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Hünük, D.** (2006). *Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- İlhan, N., Batmaz, M., Akhan, L. U.** (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 34-44.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1977). İnsan ve İnsanlar -Sosyal Psikolojiye Giriş. 3.Baskı. İstanbul: Cem Ofset Yayınları.
- Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G.** (2004). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. 10th Ichper.Sd European Congress and The Tssa 8th International Sport Science Congress. 17 November 2004, Mirage Park Resort, Antalya, Türkiye (s. 287-288).
- Karaçam, A., Pulur, A.** (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.
- Karadamar, M., Yiğit, R., Sungur, M. A.** (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 131-139.

- Keskin, N., Öncü, E., Küçükkuş, S.** (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlilik. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(1), 93-107.
- Kıncal, R. Y.** (2004). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koca, C., Aşçı, H.** (2004). Atletik yeterlilik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitime yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 15-24.
- Koç, Y.** (2013). Beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ölçeği (BEDSDÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 96-114.
- Koçak, F.** (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Kuru, E.** (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. Ankara: 4. Akşam Sanat Okulu Matbaası, 1.
- Luke, M. D., Kope, D. L.** (1994). Student attitudes toward teacher behavior and program content in school physical education. *Phys Education*, 51(2), Indianapolis, 57-66.
- Milli Eğitim Bakanlığı.** Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı. Erişim adresi: <https://www.meb.gov.tr/>
- Mercan, M.** (2017). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin okumaya yönelik tutumları ile türkçe dersine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE)**, (1995). Moving into the future: National Physical Education Standarts: A Guide to Content and Assessment. Boston: CB/McGraw-Hill.
- Öz, F.** (2004). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Ankara: İmaj iç ve dış ticaret AŞ.
- Özyalvaç, N. T.** (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 2-10.
- Pate, R., Corbin, C., Pangrazi, B.** (1998). Physical activity for young people. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(3), 1-6.
- Subramaniam, P. R., Silverman, S.** (2000). Validation of scores from an instrument assessing student attitude toward physical education. *Meas Physical Educ Excer Science*, 4, 29-43.
- Tannehill, D., Zakrajsek, D.** (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *J Teach Phys Education*, 13(1), 78-84.
- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., Kılıçgil, E.** (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleştirme düzeyi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 139-147.
- Tezbaşaran, A.** (1997). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tortop, Y.** (2005). Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi Ve Eğitsel Oyun Uygulamaları (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyon.

- Tuygar, Ş. F., Arslan, M.** (2015). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 59-66.
- Ünlü, H., Karahan, B. G.** (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Ululararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(4), 125-134.
- Yalçinkaya, M., Özer, F., Karamanoğlu, Y. A.** (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.
- Yamaner, F.** (2002). *Beden Eğitimi ve Spor'a Giriş*. Zonguldak: Emek Matbaacılık ve Reklamcılık.
- Yardım, N., Gögen, S., Mollahaliloğlu, S.** (2009). Sağlığın geliştirilmesi (Healthpromotion): Dünya'da ve Türkiye'de mevcut durum. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(44), 29-35.
- Yeşilay.** Sağlıklı Bir Hayat İçin. Erişim adresi: <https://yesilay.org.tr/>.
- Yetim, A.** (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldıran, İ., Yetim, A., Şenel, Ö.** (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-57.
- Yılmaz, İ., Ulucan, H., Pehlivan, S.** (2010). Beden eğitimi öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşünceleri. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 105-118.
- Yücel, M.** (2004). Gelişim ve öğrenmenin spor kültürünün oluşmasına etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 100-108.
- Walker, S., Hill-Polerecky, D.** (1996). Psychometric evaluation of the health promoting lifestyle profile II., Unpublished manuscript, university of Nebraska Medical Center.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2019-09

04/01/2019

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI
Başkan

Başvuru Numarası	2018-183
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN
Araştırma Başlığı	Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi
Toplantı Tarihi	03/01/2019
Karar Numarası	2019-09

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan resmi izin



T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 43436584-44-E.10337029
Konu : Anket Çalışma İzni
(Müdür Yrd. Hakan KILCI)

28.05.2018

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Çorum Spor Lisesi Müdürlüğünün 18.05.2018 tarih ve 93750431-900-E.9810008 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 28.05.2018 tarih ve 43436584-44-E.10294096 sayılı Olur'u.

Çorum Spor Lisesi Müdürlüğünde Müdür Yardımcısı olarak görev yapan Hakan KILCI Yüksek Lisans Tezinde kullanmak üzere Çorum Merkezinde bulunan Liselerde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla; öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırmak için anket çalışması yapmak isteği ilgi (a) yazı ve eklerinde talep edilmiştir.

Söz konusu çalışmanın yapılmasının uygun görüldüğünü gösteren ilgi (b) olur, komisyon tutanağı ve incelemesi yapılarak mühürlenmiş anket formları ekte gönderilmiş olup; çalışmaya ilgili evrakların içeriğinde belirtilen hususlar dahilinde katılımın sağlanması hususunda;

Bilgilerinizi rica ederim.

Özcan KUŞCU
İl Millî Eğitim Müdür Yrd.

Ek:

- 1-İlgi (b) Olur (2 sayfa)
- 2-Komisyon Tutanağı ve Mühürlü Anket Formları (5 sayfa)
- 3-Okul Yazısı (1 sayfa)

Dağıtım
Merkez Lise Müdürlükleri

Üçtutlar mah.Eşref Hoca cad.No:8 Çorum
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: arge19@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A.Osman ÖNDER Araştırmacı
Tel: (0 364) 2260747-160
Faks: (0 364) 2262264

Bu evrak gđvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9f59-a93a-3d6e-a56a-c6a2 kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 43436584-44-E.10294096
Konu : Anket Çalışma İzni
(Müdür Yrd. Hakan KILCI)

28/05/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 sayılı Genelgesi.
b) Valilik Makamı'nın 27.04.2018 tarih ve 43436584-125.99-E.8502159 sayılı Olur'u.
c) Çorum Spor Lisesi Müdürlüğü'nün 18.05.2018 tarih ve 93750431-900-E.9810008 sayılı yazısı.

Okul/Kurumlarımızda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlikler Bakanlığımız ilgi (a) Genelge hükümlerine göre yapılmaktadır.

Çorum Spor Lisesi Müdürlüğünde Müdür Yardımcısı olarak görev yapan Hakan KILCI Yüksek Lisans Tezinde kullanmak üzere Çorum Merkezinde bulunan Liselerde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla; öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırmak için anket çalışması yapmak istediği ilgi (c) yazı ve eklerinde talep edilmiştir.

İlimiz okul/kurumlarında yapılacak olan Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinliklerin müracaat evraklarının incelenip değerlendirilmesi ilgi (b) Valilik Makamı'nın Olur'unda görevli komisyon üyelerince yapılmış olup; çalışmanın yapılması uygun görülmüştür.

Yapılacak olan çalışmanın;

a) Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve insan hakları alanındaki uluslararası sözleşmeler başta olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve politika belgelerine uygun olarak yapılması;

b) İlgili Okul Müdürlüklerince yapılacak olan çalışmanın;

1- Katılımın gönüllülük esasına göre olmasının sağlanması;

2-Tarih ve saatlerin Eğitim-Öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde planlanması;

3 İlgili (b) komisyon üyelerince incelemesi tamamlanarak ekte sunulan anket formları ile, Komisyon Tutanağında belirtilen hususlar dahilinde çalışmanın yapılması;

4- 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde tamamlanması;

5-Çalışmanın yapıldığı Okul Müdürlüklerince; çalışmanın bitmesini müteakip; çalışma ile ilgili Müdürlüğümüze herhangi bir belgenin gönderilmemesi;

Yapılacak olan çalışmanın yukarıda belirtilen hususlar doğrultusunda yapılması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınıza da uygun görüldüğü takdirde; Olur'larınıza arz ederim.

Seyit Ali BÜYÜK
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
28/05/2018

Dr.Ayhan ÖZKAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Üçutlar mah. Eşref Hoca cad.No:8 Çorum
Elektronik Ad: www.meb.gov.tr
e-posta: argel19@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A.Osman ÖNBER Araştırmacı
Tel: (0 364) 2260747-160
Faks: (0 364) 2262264

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 82eb-ea48-3139-b46f-179c kodu ile teyit edilebilir.

EK 3: Anket formu

Anket Formu

Sevgili öğrenci;

Bu anket, ‘Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları üzerine etkisinin incelenmesi’ adlı bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Anket üç bölümden oluşmaktadır ve her bölümün başında sizin cevap vermenize yardımcı olacak açıklamalar yapılmıştır. Sizlerin soruları dikkatli ve doğru bir şekilde cevaplamanız, bu araştırmada tutarlı ve geçerli sonuçlar alınmasını sağlayacaktır. Lütfen soruları okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneğin üzerini (X) işaretleyiniz. Anketin hiçbir yerine adınızı yazmayınız. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Lütfen boş bırakmayınız. Göstereceğiniz ilgi ve yardımlar için şimdiden teşekkür eder, derslerinizde başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN

Yük. Lis. Öğr. Hakan KILCI

1. Bölüm: Kişisel Bilgiler

1- Doğum Yılıınız:

- 1- () 1999 2- () 2000 3- () 2001 4- () 2002
5- () 2003 6- () 2004 7- () Diğer

2- Cinsiyetiniz:

- 1- () Kız 2- () Erkek

3- Sınıfınız:

- 1- () 9 2- () 10 3- () 11

4- Ailenizin Aylık Gelir Durumu:

- 1- () 1500'den Az 2- () 1501-2200 3- () 2201-2900
4- () 2901-3600 5- () 3601 ve Yukarısı

5- Beden Eğitimi ve Spor Ders saati dışında Sportif Aktivite yapıyor musunuz?

- 1- () Evet 2- () Hayır

6- Anne veya Babanız aktif spor yapıyor mu?

- 1- () Evet 2- () Hayır

7- Okul takımlarına aktif sporcu olarak katılıyor musunuz?

- 1- () Evet 2- () Hayır

II. Bölüm: Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği:

Aşağıda beden eğitimi dersi ile ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümlenin karşısında beş (5) cevap seçeneği vardır. Her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra cümledeki ifadeye ne düzeyde katılıyorsanız, o cevap seçeneğini (X) işaretleyiniz. Cevap seçenekleri arasında doğru ya da yanlış cevap yoktur. Cevap verirken de sadece haftalık ders programınız dâhilindeki beden eğitimi derslerini göz önünde bulundurunuz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum

1. Beden eğitimi derslerini sabırsızlıkla beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Beden eğitimi derslerinde kendimi zinde hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Beden eğitimi dersini gereksiz bir ders olarak görüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Beden eğitimi ders aktivitelerinde iyi duruş alışkanlığı kazanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Beden eğitimi derslerinde karşılaştığımız spor dallarının (voleybol, futbol vs.) saha ölçüleri, araç ve gereçleri ile ilgili bilgiler ilgimi çekiyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Beden eğitimi dersinde karşılaştığımız spor dalları ile ilgili temel becerileri (parmak pas, vs) öğrenmekten zevk alıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Beden eğitimi dersleri sayesinde sporun sağlığa ne kadar yararlı olduğunu anlıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Beden eğitimi derslerinde öğrendiğim becerileri okul dışı aktivitelerde de uyguluyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Beden eğitimi derslerinde temel sağlık kuralları ile ilgili bilgilerim artıyor.	(1) (2) (3) (4)(5)
10. Beden eğitimi ders etkinlikleri az iletişim kurduğum sınıf arkadaşlarımla iletişimimizi artırıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Beden eğitimi ders etkinlikleri yakın olduğum arkadaşlarımla samimiyetimizi daha da güçlendiriyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Beden eğitimi ders aktiviteleri kendime güven duymamı sağlıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. Beden eğitimi ders aktivitelerinde arkadaşlarımla dostça oynuyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Beden eğitimi derslerinin, günlük hayatın düzenine ve kurallarına uymayı kolaylaştırdığını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Beden eğitimi dersine katılmaktan zevk duyuyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Beden eğitimi dersleri sınıf içi etkileşimimizi artırıyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Beden eğitimi dersinde bir şey öğrenmediğimi düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Haftalık beden eğitimi ders saat sayısı daha fazla olmalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5)

19. Beden eğitimi derslerinde genellikle eşofmanlarımızı giyinip hiçbir şey yapmadan tekrar çıkartıyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Beden eğitimi dersinde öğrendiğimiz bilgi, beceriler ve aktivitelerin ileriki hayatımızda hiç işimize yaramayacağını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Beden eğitimi ders aktiviteleri fiziksel gelişime katkı sağladığını düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Beden eğitimi derslerinde rahatlayıp gevşiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Beden eğitimi dersleri sayesinde spor dallarını daha iyi tanıdığımı düşünüyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Beden eğitimi dersi yaramaz ve tembel öğrencilerin dersidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Beden eğitimi dersi okul programlarından çıkartılmalıdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Beden eğitimi ders aktivitelerine katılmak istemiyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Beden eğitimi dersleri sayesinde yeteneklerimin farkına varıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde sağlığımı daha iyi koruyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Üniversiteye giriş sınav kaygısı varken beden eğitimi dersine katılmak beni rahatsız ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Beden eğitimi derslerinde çoğunlukla gereksiz bilgi ve beceriler öğreniyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Beden eğitimi dersleri insanı okul dışında da egzersiz ve spor yapmaya teşvik ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Beden eğitimi derslerinde sinir, kas ve eklem koordinasyonumuzu geliştirici hareketler yapıyoruz.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde zararlı alışkanlıklardan uzak duruyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Beden eğitimi ders etkinliklerine sadece yüksek not almak için katılıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Beden eğitimi ders aktiviteleri öğrencileri okul kurallarını çiğnemeye teşvik ediyor.	(1) (2) (3) (4) (5)

III. Bölüm: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bu ankette şu anki yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınız ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her alışkanlığınızın sıklığına uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Hiçbir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak 4 olarak değerlendirilmektedir.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissederim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Hergün 6-11 öğün ekme, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için sorarım				

16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissederim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım(örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				

35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Hakan KILCI
Doğum yeri ve tarihi : 14/03/1981
İletişim adresi ve telefonu : Ulukavak Mah. Dr. İlhan Gürel Cad. Garantievler
7. Sok. Azra Apt. 10/9 Merkez-ÇORUM
Tel: 0 505 501 57 74
Öğrenim Durumu
Lisans : 2003, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Mesleki Deneyimi: Milli Eğitim Bakanlığı (Beden Eğitimi Öğretmeni ve Okul
Müdür Yardımcılığı)

Yayınları: Demirdöken, Ç., Deryahanoğlu, G., Kılıcı, H., Ünlü, E. A., (2019).
Lisede okuyan öğrencilerin okula bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. V.
Uluslararası İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Sempozyumu. 23-25 Mart
2019, Antalya, Türkiye (s. 83).

