



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA
YÖNELİK TUTUM VE SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Fatma ÖZKARSLI

Çorum - 2023

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK
TUTUM VE SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Fatma ÖZKARSLI

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU

Çorum 2023

KABUL ONAY SAYFASI

Fatma ÖZKARSLI tarafından hazırlanan "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum ve Sağlıklı Yaşam Becerilerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 13/01/2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Dr.Öğr. Üyesi Emine BAL TURAN)*

.....

(Dr.Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU)**

.....

(Dr.Öğr.Üyesi Gül YAĞAR)

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile'ın Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

(İmza)

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

(İmza)

Fatma ÖZKARSLI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUM VE SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Fatma ÖZKARSLI

ORCID: 0000-0001-9658-3279

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

OCAK 2023

ÖZET

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerilerinin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın evreni Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim alan aktif öğrencilerdir. Çalışmada öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik hazırlanmış "Kişisel Bilgi Formu", "Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği" ve "Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların spora yönelik tutumları ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, katılımcıların bazı demografik değişkenlere göre sağlıklı yaşam becerileri ve spora yönelik tutumların ikili gruplar ile karşılaştırılmasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Çalışmanın, spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerileri açısından sunacağı bilgilerle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kavramlar: Spor, tutum, sağlıklı yaşam becerileri

Bilim Kodu: 130105

**INVESTIGATION OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS' ATTRIBUTES TO SPORTS
AND HEALTHY LIFE SKILLS**

Fatma ÖZKARSLI

ORCID: 0000-0001-9658-3279

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE EDUCATION INSTITUTE

Master Thesis

JANUARY 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to make a research on the attitudes towards sports and healthy life skills of the Faculty of Sport Sciences' students. At the center of this research are active students studying at the Faculty of Sports Sciences of Hitit University.

In the study, "Personal Information Form", "Scale of Attitudes of University Students Towards Sports" and "Scale of Healthy Living Skills for University Students" were applied to determine the demographic characteristics of the students.

Research findings reveal that there is a significant relationship between the attitudes of the participants towards sports and the healthy living skills. Additionally, it is seen that there are differences in the comparison of the participants' healthy living skills and attitudes towards sports according to some demographic variables with the binary groups. It is believed that this study will contribute to the literature with the information it will provide in terms of attitudes towards sports and healthy living skills.

Key Words: Sport, attitude, healthy living skills

Science Code: 130105

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince değerli bilgilerini ve deneyimlerini esirgemeyerek bana yol gösteren ve farklı bakış açıları kazandıran, öğrenme ve öğretme enerjisiyle beni etkileyen, bu stresli süreci çiçekli bir yola çeviren çok değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU'na,

2014 üniversite hayatımın başlamasıyla tanıştığım, eğitimim süresince sonsuz inancıyla, güveniyle ve desteğiyle buralara kadar gelmemde büyük emeği olan çok değerli öğretmenim, antrenörüm Turgut YILDIRIM'a

Yaşamım süresince her anlamda desteklerini gördüğüm değerli ailemden babam İskender TANIRGAN'a, annem Türkan TANIRGAN'a, ve kardeşlerim Zeynep TANIRGAN'a, Büşra TANIRGAN'a, Esra TANIRGAN YILDIZ'a,

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez çalışmamı hazırlarken de her aşamada bana yardımcı olan sevgili eşim Yasin ÖZKARSLI'ya,

Çalışmam sırasında küçük veya büyük yardımını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.

Fatma ÖZKARSLI

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL ONAY SAYFASI	
TEZ BİLDİRİMİ	
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
GİRİŞ	12

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor	14
1.2. Sporun Önemi ve Faydaları	14
1.2.1. Fiziksel faydaları	15
1.2.2. Bilişsel faydaları	15
1.2.3. Psiko-sosyal faydaları	15
1.3. Tutum	16
1.4. Tutumu Oluşturan Öğeler	18
1.4.1. Bilişsel öğe	18
1.4.2. Duyuşsal öğe	18
1.4.3. Devinişsel öğe	18
1.5. Tutumların İşlevleri	19
1.6. Tutumların Ölçülmesi ve Ölçekler	20
1.6.1. Bogardus'un toplumsal uzaklık ölçeği	21
1.6.2. Thurstone eşit görünümlü aralıklar ölçeği	21
1.6.3. Likert'in dereceleme toplamları ile ölçekleme tekniği	21
1.6.4. Guttman ölçeği	21

1.6.5. Osgood'un duygusal anlam ölçeği	21
1.7. Spora Yönelik Tutum	21
1.8. Sağlıklı Yaşam	22
1.9. Sağlıklı Yaşam Becerileri.....	23
1.9.1. Beslenme	23
1.9.2. Fiziksel aktivite	24
1.9.3. Stres yönetimi.....	25
1.9.4. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ve planlı davranış teorisi'nin sağlıklı yaşam becerisi ve spora yönelik tutumla ilişkisi.....	25

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	28
2.1.1. Kişisel bilgi formu	28
2.1.2. Üniversitesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği	28
2.1.3. Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ölçeği	28
2.2. Araştırmanın Modeli	28
2.3. Araştırmanın Evreni.....	29
2.4. Araştırmanın Örneklemi	29
2.5. Araştırmanın Hipotezi.....	29
2.6. Veri Toplama Süreci	29
2.7. İstatistiksel Yöntem	30

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	31
3.2. Araştırmanın Birincin Hipotezine Ait Sonuçlar	33
3.3. Araştırmanın İkinci Hipotezine Ait Bulgular	34
3.4. Araştırmanın Üçüncü Hipotezine Ait Bulgular	34
3.5. Farklılık Analizlerine Ait Bulgular	35
TARTIŞMA.....	43
SONUÇ/SONUÇ VE ÖNERİLER	49

KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	60
EK-1: Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu.....	61
EK-2: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kurum İzni	62



TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları	30
Tablo 3.2. Verilerin Dağılımı ve Betimsel Bulguları	31
Tablo 3.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki Sonuçları	32
Tablo 3.4. Spora Yönelik Tutumun Sağlıklı Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonucu.....	33
Tablo 3.5. Spora Yönelik Tutum Boyutlarının Sağlıklı Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonucu	33
Tablo 3.6. Sağlıklı Yaşam Becerilerinin İkili Gruplar ile Karşılaştırılması.....	34
Tablo 3.7. Sağlıklı Yaşam Becerilerinin Öğrencilerin Okudukları Bölüm ile Karşılaştırılması	36
Tablo 3.8. Spora Yönelik Tutumların İkili Gruplar ile Karşılaştırılması	38
Tablo 3.9. Spora Yönelik Tutumların Öğrencilerin Okudukları Bölüm ile Karşılaştırılması ...	40
Tablo 3.10. Ölçeklere Ait Güvenirlik Düzeyleri	41

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Tutum-Ortam Davranış İlişkisi.....	19
Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli.....	28



GİRİŞ

Spor gelişen nesillerin vazgeçilmezi olmakla kalmamış, faydası akademisyenlere ve dolayısıyla yayınlarına da esin kaynağı olmuştur.

Spor, bireyin doğal yaşamdaki tecrübeleri sonucunda öğrendiği temel becerilerini uyguladığı, iş hayatındaki boşluktan doğan boş zamanı eğlence amaçlı kullandığı, teknik, fizik, estetik, toplumsal ve yarışmanın da olduğu bir durumu ifade eder (Fişek, 1998). Günümüzde pek çok olumlu kazanımlarından söz edilen spor kavramı; bedensel, sosyal, zihinsel açıdan iyi olmayı sağlayan, sağlığı geliştiren, motorsal özellikleri arttıran ve becerileri geliştiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir durum olarak tanımlanmıştır (Duman, Karagün ve Selvi, 2020).

Öğrenciler serbest zamanı değerlendirmek için faydalı etkinliklere yönelirler. Bu faydalı etkinliklerin içinde spor olduğu görülmektedir. Bu olumlu davranışın ortaya çıkmasında tutum olgusu önemi rol oynamaktadır.

Tutum, “bir kimsenin ele alınan herhangi bir nesneye, objeye, olguya ve kişiye karşı olan olumlu veya olumsuz tavrı” olarak ifade edilebilir veya belli bir duruma yönelik bireylerde var olan ve bilişsel, duyuşsal, davranışsal yanların olduğu gizil eğilimleri ifade eder (Çapri ve Çelikkaleli, 2008). Bireylerin kendi inançlarına karşı yükledikleri anlamlar tutum kavramını, sosyal bilim alanında önemli kılar. Basit bir tanımla tutum, nesnelere, objelere ya da bireylere karşı kazanılan davranışların yatkınlığı ya da yönelme durumudur (Varol, Varol ve Türkmen, 2017).

Bireylerin davranışlarını biçimlendiren duyuşsal etmenler, tutum davranışının yönüne ve şiddetine etki etmektedir. Tutumun dereceleri olumlu ya da olumsuz olabilir. Bir nesneye ya da objeye karşı duyulan olumsuz inanç olumsuz tutumları ifade eder. Yine aynı şekilde bir inancın olumlu olması ise olumlu tutumu göstermektedir. Öğrencilerin derslere öğretmenlere sınıf arkadaşlarına karşı göstermiş oldukları olumlu davranışlar olumlu tutumu geliştirir. Bu olumlu davranışlar; kurallara uymak, arkadaşlarıyla birlikte işbirliği içinde olması, arkadaşlarına karşı saygılı olması gibi davranışları ifade eder. Bu davranışların gösterilmiş olması olumlu tutumun etkin rol oynadığını gösterir (Yıldız, Arı ve Yılmaz, 2017).

Tutum kavramına yönelik çalışmaların Planlı Davranış Teorisine etrafında yapıldığı, bireyin davranışı yapıp yapmayacağını gözlemleyebilmek için Planlı Davranış Teorisine ihtiyaç duyulduğu birçok çalışmada görülmüştür.

Planlanmış Davranış Teorisi, Ajzen tarafından ortaya atılmıştır. Planlanmış Davranış Teorisi, üç davranış tetiklemektedir. Kişisel tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü. Teoriye göre; birey davranışı olumlu algıladığında (kişisel tutum) davranışın gerçekleşme olasılığı artar. Bireyin önemseydiği kişilerin davranışa karşı tutumu (öznel norm) birey için olumlu ise o davranışın ortaya çıkmasının olasılığını arttıracaktır. Algıladıklarımız

davranışımızı kontrol edebiliyorsa (algılanan davranış kontrolü) davranışı gerçekleştirmeye itecektir (Kalkan, 2011).

Toplumdaki herbir birey için yaşamsal öneme sahip olan tutumun toplumca nasıl algılandığı spora yönelik tutumu önemli bir durum haline gelmiştir. Toplumun genç nüfusunu kapsayan öğrenciler içinde spor ve spora yönelik tutum son derece önemlidir.

Bireylerin sevdiği etkinlikleri yapması spora yönelik tutumunu belirlemektedir. Bu tutum için bireyin spora ayırdığı zaman, spora yönelik kararlılığı ve tavrı önemlidir. Bireylerin spora yönelik tutumlarının sağlıklı yaşam becerilerine katkı sağlaması bu çalışmanın önemini ortaya çıkarırken sağlık kavramı ve sağlıklı yaşam becerileri de bi o kadar önemli bir durum haline gelmiştir.

Sağlık, en üst düzeydeki iyi olma halinden ölüme kadar uzanan, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal düzeyleri de kapsayan bir süreçtir. Toplumdaki tüm bireylerin kendi sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için kendi “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmaları gerekir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını arttırmaya yönelik davranış uygulamalarıdır (Savucu, 2020). “Bireyin sağlığını etkileyebilen bütün davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlerken kendi sağlık durumuna ve statüsüne uygun davranışları seçmesi” sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşam tarzları sağlıklarıyla doğrudan ilişkilidir (Orhan ve Yağmur, 2020).

Sağlığı geliştiren davranışlar, bireyin iyilik düzeyini arttıran ve kendini geliştirmeyi sağlayan davranışları içerir. Sağlığı geliştirmede, bireyin potansiyelini ve enerjisini etkin bir şekilde kullanma, doyumlu bir yaşam sürdürme, üretken olabilme ve sağlık konusunda yeteneklerini sonuna kadar kullanabilme yer almaktadır (Tambağ ve Turan, 2012). Günümüz sağlık anlayışının amacı; bireyin sağlığı konusunda en doğru kararı verebilmesi için, esenliğini koruyacak, devam ettirecek ve gelişimini sağlayacak tutumlar kazanmasıdır (Genç ve Karaman, 2019).

Davranışa yönelik tutumlarımız olumlu olduğunda davranışın ortaya çıkma olasılığı artarken tutum davranışımızın olumsuz olduğunda davranışta sönme ya da azalma görülür. Bu duruma göre spora yönelik olumlu tutum davranışı gösterdiğimizde spor yapma davranışımızın artacağı düşünülmektedir.

Sanayi devriminin ve modern yaşamın getirdiği kolaylıklar sayesinde bireylerin serbest zamanı artmıştır. Bu serbest zamanda bireylerin faydalı etkinlikleri yapması bireyler için önemli bir durum haline gelmiştir. Serbest zaman diliminde yapılan faydalı etkinliklerden birisinin spor olduğu görülmüştür. Bur durumda toplumun sporu nasıl algıladığı spora yönelik tutumu ve tutumlarının yaşam becerilerine yönelik düzeyini incelemek çalışmamızın amacını oluşturmuştur.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Spor kelimesi Latince'de birbirinden ayırmak anlamına gelen "Disportere" veya "Deportere" kelimesinden türemiştir. Zamanla değişime uğrayan bu kelime 17. y.y'dan sonra "Sport" şeklini almış olup, Türkçe dil yapısından etkilenerek okunduğu gibi "Spor" olarak söylenmeye başlanmıştır (Yiğitsoy, 2022).

Yaşamda hareket bir canlılık göstergesidir. İnsanlığın ilk zamanlarında güdülerle ortaya çıkan ve hayatta kalma mücadelesi olarak gördüğümüz "doğal hareket" canlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğal hareketler insanlığın yaşamına uygun bir şekilde değişmiş ve şekil almıştır. Bireylerin; doğal ortamlarda yaşamaları doğal hareketlerin ortaya çıkmasını sağlayıp uyumunu zorunlu hale getirmiştir (Harmandar, 2004).

Eski çağlarda spor daha çok oyun aracı ve savaşa hazırlık amacı olarak görülmüştür. Bazı tarihçiler güreş, koşu ve buna benzeyen etkinlikleri spor olarak nitelendirmiş, atıcılığı ise ilk spor dalı olarak değerlendirmişlerdir (Fişek, 1998).

Sanayi devriminin etkisiyle spor dünya üzerinde geniş kitlelere yayılmıştır. İnsan gücünün yerini makinelerin almasıyla mesai saatlerinde azalmalar meydana gelmiştir. Bu etkinin oluşmasıyla sporu endüstriyel alana taşıyıp bir disiplin olması amaçlanmıştır (Arıkan, Göktaş ve Yıldırım, 2004). Spor, bireyin doğal yaşamdaki tecrübeleri sonucunda öğrendiği temel becerilerini uyguladığı, iş hayatındaki boşluktan doğan boş zamanı eğlence amaçlı kullandığı, teknik, fizik, estetik, toplumsal ve yarışmanın da olduğu bir durumu ifade eder (Fişek, 1998).

Yapılan çalışmalar sporun, bireyin yaşamı ve sağlığı ile ilgili önemli etkilerinin olduğu çeşitli açıklamalar yapılmaktadır. Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel nedeni olan bireyin fiziksel ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter gelişimine katkı sağlamak, bireyin mücadele gücünü arttırmanın yanında belirli kurallara göre, fair play ölçüsü dahilinde mücadele etme, heyecanlı olma ve yarışmada kazananın olduğu faaliyetlerdir (Yetim, 2000 akt. Göksel ve Caz, 2016). Spor; insanların bireysel ya da takım olarak fiziksel, duygusal, psikolojik ve ruhsal yönden gelişimlerine katkı sağlamak için yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma, eğlence ve fiziksel aktiviteye yönelik bilimsel olarak yapılan kas çalışmaları şeklinde ifade edilmektedir (Öztürk, 2011).

1.2. Sporun Önemi ve Faydaları

Spor, bireyin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı gelişimini desteklemek, kişiliğine ve karakterine destekte bulunmak, zihinsel, hareket ve hareketi en pratik haliyle kazanmasına destek verip,

etrafındaki bireylerle olan etkileşimini geliştirmek, toplumlar arası anlaşmayı, kaynaşmayı ve başarıyı geliştirmek, ferdi ya da takım olarak yapılan yarışmalarda rekabet gücünü artırarak bununla birlikte belli kurallar dâhilinde fair play davranışlarla rekabet etmeyi, heyecan duymayı, yarışmada üstün gelme amacı ile gerçekleştirilen aktivitelerdir (Yalçın, 2006).

1.2.1. Fiziksel faydaları

Düzenli olarak spor yapmak, sağlıklı fiziksel görünümüne imkân sağlar. Ayrıca spor sonrası vücudumuzda salgılanan endorfin ve opioidler ağrı düzeyini artırarak, psikolojik olarak insana kendisini iyi hissettirir. Bu durum kaliteli bir yaşama sahip olunduğunu göstermektedir (Özer, 2001).

Sağlıkla birlikte geliştirilen motor becerileri arasında koordinasyon, tepki yeteneği ve denge vardır. Motor becerilerinin gelişimine önemli etkisi olan spor ve hareket etmenin, bireyin sağlıklı bir yaşama ve zihinsel olarak yaşamasına da teşvik ettiği bilinir (Orhan ve Ayan, 2018).

Bireyin fiziksel sağlığını geliştirmenin yanında bunun korunmasını sağlayarak, performans gelişimini, metabolik sağlığı iyileştirip ve bazı hastalıklardan korumasını ve sağlıklı yaşam becerilerini arttırdığı söylenebilir (Yiyit, 2017).

1.2.2. Bilişsel faydaları

Spor, zihinsel sağlığın iyileşmesine fayda sağlarken, sağlıklı yaşam becerisini iyileştirip, yükselmesine ve bununla birlikte iyi bir yaşam sürdürülmesine yardımcı olmuş olur (Şahin, 2002).

Yapılan çalışmalar spor yapmanın fiziksel becerisini artırmasının yanında bilişsel faydalarının da etkisini ortaya koymuştur. Örneğin, sürekli spor faaliyetlerine katılımın öğrencilerde konsantrasyon, bellek ve sınıftaki davranışlarına faydasının olduğunu ve bunun akademik başarı oranlarını arttırarak fayda sağladığını bulmuşlardır (Trudea ve Shephard, 2008).

Fizikselliğin ve zihinselliğin arasında oluşan etkileşim aracılığıyla birey, iyileştirilmiş bir fiziksel yapı geliştirilmiş bir zihinsel yapı ve hayata daha olumlu bakma yeteneği kazanabilir (Güneş, 1998).

1.2.3. Psiko-sosyal faydaları

Beden ve zihin uyumunun olumlu yöndeki etkisini düzenli spor yapmakla sağlayabiliriz. Bu olumlu yöndeki etkileşimden dolayı bireyler kendine olan güveni arttırır, olumlu düşünce yapısını geliştirir, kendini kabul etme kolaylaşır, depresyon ve stres azalır (Efe Arpa, 2019). Bireylerin sağlıklı hissetmeleri psikolojik açıdan önemlidir. Psikolojik yönden iyi hissedebilmenin yollarından biri ise düzenli yapılan egzersizin alışkanlık haline gelebilmesidir (Başar ve Sarı, 2018).

Spor, sosyal ortamın oluşmasına ve sürekliliğine yardımcı olur. Sosyalleşme süreci için bu tarz etkinliklere katılmaları kendilerinin ifade edebilmelerine yardımcı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

1.3. Tutum

Tutum kelimesini 1982'de Herbert Spencer ortaya atmıştır. Spencer tutumu, bireyde olan bir zihinsel durum olarak ifade etmiştir. Lange, 1888 yılındaki çalışmalarına tutumu da katmıştır. Yapılan çalışmalara tutum kelimesinin dahil olması o dönemdeki psikologların ve sosyologların ilgi alanına girmiştir. Sosyal psikolojinin doğmasında bu ilgi bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır (Güllü ve Güçlü, 2009). 1918'de Thomas ve Znaniecki'de bu iddiayı benimsemiş, sosyal psikolojide tutumu ele alırken bilimsel araştırma olarak bahsetmiştir. Tutum kavramı bu ilgi sonucunda 1930'lu yılların sonunda en çok konuşulan kelime olarak zirveye çıkmıştır. 1950'de grup dinamiği konusu, tutum konusunun önüne geçmiş, 1960'lı yıllarda ise yine gündem olan tutum kelimesi, konuyu tekrardan sosyal psikolojinin zirve konusu olmuştur (Tekarslan ve ark., 1989).

Bireyin hayatındaki birçok şeyi etkileyen tutum kavramıyla ilgili birçok açıklamalar yapılmıştır. Bunlardan ilkinde sözlükten bakacak olursak "Tutulan yol, tavidir" olarak karşımıza çıkacaktır (Türk Dil Kurumu). Tutum kavramı, bir nesneye, objeye, olguya ve kişiye yönlendirilen ve psikolojik olarak oluşan, duygularıyla davranışlarının şekillenerek oluştuğu bir eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır (Erkuş, 1994).

Tutum, "bir kimsenin ele alınan herhangi bir nesneye, objeye, olguya ve kişiye karşı olan olumlu veya olumsuz tavrı" olarak ifade edilebilir veya belli bir duruma yönelik bireylerde var olan ve bilişsel, duyuşsal, davranışsal yanların olduğu gizil eğilimleri ifade eder (Çapri ve Çelikkaleli, 2008).

Gable tutumu, bireylerin davranışları göstermeden önce bu davranışı yapmaya hazırlayan bir düşüncenin olduğunu belirtmiş, sosyal bir kavram olarak ele almıştır. Sherif ise tutumun, bireyin nesnelere, objelere ve bireylere karşı olumlu ya da olumsuz tepkileri göstermeden önce buna hazır olma durumunun sürekliliğini ele almıştır. Tutum terimine ek olarak güdü terimi ekleyen Sherif, tutumun bilişsel, güdüsel ve davranışsal bir yapısı olduğunu belirtmiştir. Bu terimlerden yola çıkarak bireyin yaşamına dair her türlü duyguyu barındıracağı düşünülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999).

İnsanların tutumları, davranışlara etki ettiğini dışardan gözlemleyebiliriz. Tutum, içsel bir durum olarak kişisel tercihlerimizi etkiler. Bu içsel durumlar zihinsel ve duygusal olarak iki yönlüdür. Birçok yolla öğrenilen tutumlarımız, bir tek olay sonucunda oluştuğu gibi birçok yaşantı sonucunda da oluşabilir (Arslan, 2008). Tutumlar süreç içerisinde öğrenilir. Bu öğrenmeyi çağrışım, pekiştirme ve taklit süreçleri belirlemektedir. Tutumlarımızı ilk sosyalleşme alanımız olan ailede öğreniriz ve bunu aile büyüklerimizi taklit ederek öğreniriz. Daha sonra akran grubu, öğretmenlerimiz ya da bireyin o an hayatında olan önemli kişiler

olarak devam etmektedir. Erken yaşlarda edindiğimiz tutumlar önemli deneyim ve olaylar olmadığında durağanlaşır, ve kolay kolay değişmezler (Kağıtçıbaşı, 1999).

Tutumlar sosyal algımızı değiştirirken, davranışlarımıza da etki etmektedir. Bu etki bir psikolojik düşünce, duygusal ve davranış olarak oluşabilir. Düşüncelerimiz, duygularımız ve ortaya çıkan bu davranış insanlara karşı olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Bu yüzden tutumlar, insanın bir şey hakkında ne hissettiğini ifade ederken ortaya da çıkarmış olduğu davranışı göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Tutumlar bazen karmaşık bir durum haline gelebilir. Tam olarak geliştiğimizde bireyin etrafındaki değişik objelere karşı duygu, düşünce ve davranışlarına devamlılık ve düzen göstermiş olur (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu objelere karşı gösterilen bilişsel ve duygusal davranışlarımız aslında sahip olduğumuz eğilimlerdir. Eğilimlerimiz olaylara karşı farklı tutumlar gösterebilirken daha çok ne ölçüde etkileyeceği de tutumlarımızla ortaya çıkar. Ortaya çıkacak olan davranışları da bu tutumlar sayesinde önceden kestirebiliriz (Bilgin, 1985).

Tutum psikolojik bir objeyi, tepki göstermeden ona hazır olmayı, güdülemeye karşı gücü ifade ederken, tutumlar durağan olarak karşımıza çıkabilir. Aynı zamanda bir değerlendirme içerir. Tutumlar gözlenen bir özellik olmaktan ziyade, ortaya çıkan davranışlarımızdan tahminler yaparak o davranışlardan fikir ürettiğimiz insani bir eğilimdir (Sakallı, 2001).

12-30 yaş aralığı tutumlarımızın oluşmasında önemli bir yaş aralığıdır. 12-20 yaş aralığı ergenlik dönemine denk gelir ve bu dönemde tutumlar şekillenir. 21-30 yaş aralığı ise yetişkinlik dönemini kapsar ve tutumlar belirginleşir (Morgan, 1989).

Diğer insanlardan öğrendiğimiz ya da taklit yoluyla öğrendiğimiz tutumlarımız vardır ve bazı koşullardan da tutumlarımızı öğrenebiliriz. Bunlardan birincisi içsel koşullardır. İçsel koşullarda bireyin bilişsel ve davranışsal için yeterliliği söz konusudur. Örnek olarak taklit ettiğimiz kişilerin ortaya koyduğu davranışlarına saygı göstermesi ve davranışlarının kendisinde hayranlık bırakması gerekir. İkincisi dışsal koşullardır. Dışsal koşullarda ise taklit edilen davranışların bir sonuç olarak ortaya çıkması durumudur (Arslan, 2008).

Tutum hakkında yapılan tüm tanımlar, tutumların bireyler nesnelere, objelere ve bireylere karşı düşüncelerinin ve inançlarının önceden hazır olma durumu yönündedir. Tutum kavramı ilk noktası toplumsal tutumları ifade etmesi, ikincisi tutumların davranışlara karşı hazır olması, üçüncüsü tutumların bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak alınması, dördüncüsü ise davranışların bireylerin bilgisi, inancı ve düşünceleri doğrultusundadır (Varol ve ark., 2017).

Tutum davranışına yönelik araştırmaların çoğu Planlanmış Davranış Teorisi ile ele alınarak yapıldığı yönündedir (Ajzen, 2001). Planlanmış Davranış Teorisi, Ajzen tarafından ortaya atılmıştır. Planlanmış Davranış Teorisi, üç davranışı tetiklemektedir. Kişisel tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü. Teoriye göre; birey davranışı olumlu algıladığında (kişisel tutum) davranışın gerçekleşme olasılığı artar. Bireyin önemseydiği kişilerin davranışa

karşı tutumu (öznel norm) birey için olumlu ise o davranışın ortaya çıkmasının olasılığını arttıracaktır. Algıladıklarımız davranışımızı kontrol edebiliyorsa (algılanan davranış kontrolü) davranışı gerçekleştirmeye itecektir (Kalkan, 2011). Yine teoriye göre bireylerin davranışı uygulamaya karar vermeden önce amaçlanan davranışın sonuçları dikkate alınması yönündedir (Hrubes, Ajzen, ve Daigle, 2001).

Planlanmış davranış teorisi ile ilgili uygulamalı araştırmalar incelenip değerlendirildiğinde, “niyetlerin davranışa yönelik tutum, sübjektif norm ve algılanan davranışsal kontrol tarafından tahmin edilebileceği ve bu değişkenlerin birlikte değerlendirilerek davranışın açıklanabileceği” sonuçlarına ulaşılmıştır (Kutluk Bozkurt ve Avcıkurt, 2019).

1.4. Tutumu Oluşturan Öğeler

Bireyin duygu düşünce ve davranış yeterlilikleri bir tutumu ortaya çıkarırken uyumludur. Belirginleşen tutumlarımız ise bunu güçlü kılar. Duygu düşünce ve davranışımızdaki uyumumuz iç tutarlığımızın olduğunu gösterebilir. Bireyin bildiği konu hakkında olumlu bir bakış açısı gerekliyse (bilişsel öge), o konu hakkında olumludur (duyuşsal öge). Bunu da davranışlarıyla ortaya çıkarır (davranışsal öge) (İnceoğlu, 2011).

1.4.1. Bilişsel öge

Dışardan gelen uyarıcılara karşı edindiğimiz bilgilerdir. Edindiğimiz bilgiler konu hakkındaki bilgiler olduğu gibi inançlarımızı da kapsamaktadır. Kendi tecrübelerimizle kazandığımız bilgilerin yanında başkalarının tecrübelerinden de yararlanarak bilgiler edinebiliriz. Okuduğumuz kitaplardan da deneyim kazanabilir, benzer olaylara karşı tutumlarımızı şekillendirebiliriz. Ancak bilinmeyen olaylara ve konulara karşı tutum geliştirmemiz olanaksızdır. Yani bilgi edindiğimiz konular dahilinde tutum geliştirebiliriz. Edindiğimiz bilgilerin gerçekliği düzeyde kalıcılık ortaya çıkmaktadır (Tavşancıl, 2014). Bilişsel öğeler olumlu ya da olumsuz ifadeler olabilir ve ölçülmesi kolaydır. Sözsüz ifadeler tepkilerimiz ile ortaya çıkar ve ölçülmesi daha zordur (Coşkun, 2020).

1.4.2. Duyuşsal öge

Bireylerin değerleriyle ilgilidir. Bireylerin bu değerleri sevip sevmemesi, insandan insana farklılık göstermesi, gerçeklerle açıklanamayan bir yönüdür (Tavşancıl, 2014). Sevip sevmeme davranışı duyuşsal tepkilerdir. Duyuşsal olarak verilen tepkileri değiştirmek daha zordur (Ertok Konuk, 2011). Bireyin değer sistemi kişilik özellikleriyle birbirleriyle bağlantılıdır. Bu yüzden tutum objesine karşı takındığı tavır değer sistemini ve kendi kişilik özelliklerini ifade eder (İnceoğlu, 2011).

1.4.3. Devinişsel öge

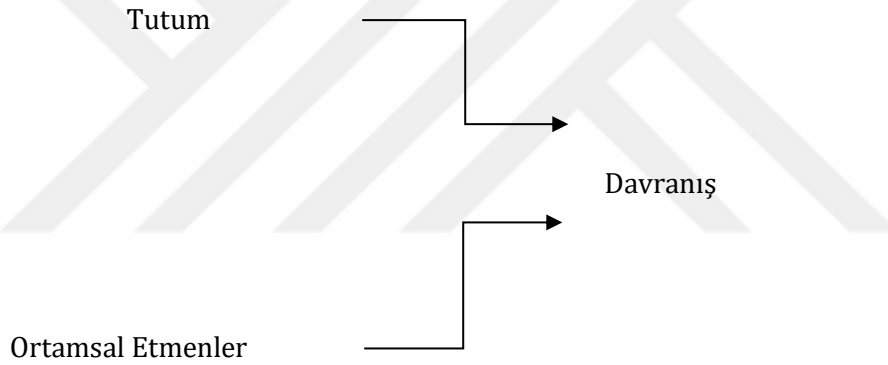
Bireyin tutum objesine karşı içindeki duygu ve düşünceleri, bilgi birikimi sonucunda ortaya çıkan hareketler bütünüdür (Tavşancıl, 2014). Bu hareketler bilgi birikimi sonucunda birey objeye ya da nesneye karşı bağlılığını değerlendirir, kendi eylemlerini oluşturur (Coşkun,

2020). Birey duygu ve düşünceleriyle objeye ya da nesneye karşı hareket eğiliminde olmuştur. Ancak bazen bu eğilim hareket olarak karşımıza çıkmasa da bunu gösterme eğilimi her bireyde bulunur (Ertok Konuk, 2011).

Ögeler arasında her zaman bağlantı olmayabilir. Bağlantılar birbirinden kopuk meydana gelebilir. Birey tutum nesnesine bilişsel ve duyuşsal olarak tepki gösterirken bu davranış olarak ortaya çıkmayabilir (Madran, 2012).

Tutumun duyuşsal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerini oluşturan beş aşamadan oluşan bir duyuşsal alan sınıflaması vardır. Bunlar “Alma, karşılık verme, değer verme, örgütlenme ve karakter haline getirme” dir. Bu aşamalar içselleştirme ilkelerine göre sıralandırılmış, farkındalık seviyesinden başlayıp düşüncelerimizi ve inançlarımızı devamlı olarak sürdürebileceğimiz ana kadar olan bir gelişimi içerir (Akkaya ve Özdemir, 2013).

Tutumlar doğuştan değil sonradan yaşantı yoluyla öğrenerek ortaya çıkar. Yaşan boyunca eğitim öğretim süreci dikkate alındığında tutumların oluşmasında ve geliştirilmesinde önemi bir yere sahip olduğunu görebiliriz (Karakuş Tayşi ve Özbay, 2016).



Şekil 1.1: Tutum-Ortam Davranış İlişkisi

Şekil bize, tutumun ortamsal etmenlerden etkilendiğini bunun sonucunda bir davranış meydana geldiğini anlatmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1988 akt. Çetin, 2003).

1.5. Tutumların İşlevleri

Tutumların işlevleri dört tanedir. Bunlar; yararlı olma işlevi, değer ifade etme işlevi, ego koruma işlevi ve bilgi işlevleridir. Tutumların işlevlerine bakıldığında bireyin amaçlarına veya ihtiyaçlarına ulaşım sağlar. Tutumların birçok işlevi aynı zamanda gerçekleştirme özelliği vardır. İşlevler birbirlerinden farklı olarak değil birbirine destek vererek ortaya çıkar (Odabaşı ve Barış, 2007).

Tutumların yararlı olma işlevi, dışardan gelecek ödülleri arttırıp cezaları aza indirme olarak karşımıza çıkar (Çetin, 2018). Ödüllendirme ve cezalandırma ilkeleriyle ilişkilidir. Bu ilişkiye bağlı olarak karşımıza çıkan beğenme ya da beğenmeme tavrı nesnelere, objelere karşı olumlu ya da olumsuz tutumlarımızı oluşturur (Yıldız, 2018).

Değeri ifade etme işlevine göre tutumlar, bireyin haz duyduğu noktada gözlemlenir. (Çetin, 2018). Bireyin dışarıya oluşturduğu tutumu, onun dışarıya yansıttığı değer yargı sistemiyle ilişkilidir. Bu değer yargı sistemi bireyin kendi içerisinde oluşturduğu kavramlarla açıklanabilir. Oluşturulan bu değer yargı sisteminin değişimini ve şiddetini birey kendisi belirlemektedir (Şimşek ve Eroğlu, 2013).

Ego koruma işlevi, bireyin kendisine karşı savunma amaçlı tutumları ifade eder. Böylelikle bireyin öz saygısını kaybetmemesine yardım eder ve bireyi korur. (Çetin, 2018). Birçok dışsal faktörlere karşı kendisini korumaya alan birey bazı durumlarda da kendi psikolojisini koruma nedeniyle savunma oluşturmaktadır (Şimşek ve Eroğlu, 2013).

Tutumların bilgi işlevi yaşadığımız olayları anlayarak bu olayları açıklamamızda bizlere yardımcı olur. Nesnelere ya da objelere gösterdiğimiz tutum olumlu da olsa olumsuz da olsa bir yönelimi ifade eder. Bu yüzden tutum bireyin bilgisini, becerisini ve davranışlarının geliştirir (Şimşek ve Eroğlu, 2013). Bireyin ihtiyacını anlayarak olayları önceden tahmin edip nesnelere veya objelere karşı bir yapı kazandırmayı sağlar (Çetin, 2018).

1.6. Tutumların Ölçülmesi ve Ölçekler

Fiziksel özellikleri ölçmek tutumların ölçülmesinden daha kolaydır. Tutumların ölçülebilmesi için özel yöntem ve tekniklerin olduğu düşünülmüş ve ortaya çıkmıştır. Tutum ölçmede kullanılan yöntemler şu şekilde sınıflandırılabilir:

- Bireyin hareketlerinden yola çıkarak tahminde bulunma (davranışın gözlenmesi)
- Bireyin fizyolojik tepkilerinden yola çıkarak tahminde bulunma (kalp atım hızı değişiklikleri, gözbebeği büyüme ve küçülmesi, solunumun sıklaşması gibi)
- Bireylerin ifadelerine verdikleri tavırlardan yola çıkarak tahminde bulunma (ölçekleme tekniği) (Tavşancıl, 2014).

Tutum ölçekleri bireylerin nesne veya objelere karşı verdikleri tavırları ölçmek için, bireylerin tutumlarını etkileyen çevresel etmenlerin araştırılması için kullanılırken, kişilik ölçekleriyle kullanımında ise bireylerin uyum problemlerinin ortaya çıkarılmasında kullanılmaktadır (Özgül, 1998). Tutumların ölçülmesiyle ilgili yapılan çalışmalar:

- ✓ Bogardus'un Toplumsal Uzaklık Ölçeği,
- ✓ Thurstone Eşit Görünümlü Aralıklar Ölçeği,
- ✓ Likert'in Dereceleme Toplamları ile Ölçekleme Tekniği,
- ✓ Guttman Ölçeği
- ✓ Osgood Duygusal Anlam Ölçeği standartlaştırılmış ölçme tekniklerindedir.

Bu ölçeklerden Bogardus, Thurstone, Likert ve Guttman ölçekleri cümlelerden/maddelerden oluşurken Osgood Duygusal Anlam Ölçeği ise sıfatlardan oluştuğu görülmektedir (Tavşancıl, 2014).

1.6.1. Bogardus'un toplumsal uzaklık ölçeği

Bu ölçek toplumsal uzaklık ölçeği olarak bilinmektedir. Toplumun bireyi ya da grupları benimseme derecesini ölçmektedir. Ölçeğin maddeleri çok yakın bir toplumsal ilişkiyi benimseme durumundan uzak bir toplumsal ilişkiden kaçınma durumuna doğru sistemli bir şekilde sıralanmaktadır (Hoşgörür, 2014).

1.6.2. Thurstone eşit görünümlü aralıklar ölçeği

Tutuma yönelik verilen ifadeler 11 gruba ayrılıp bu ifadelerin tutum derecesi ne kadar olumlu ya da ne kadar olumsuz olduğunu belirler. Ölçek değerlendirilmesinde kişinin şahsi ifadeleri bulunmamaktadır. İfadeler hazırlanırken aykırı olan maddeler çıkarılıp geriye kalan maddeler bu ölçek için kullanılabilir hale getirilir (Kağıtçıbaşı, 1999).

1.6.3. Likert'in dereceleme toplamları ile ölçekleme tekniği

Tutumları ölçmede en çok tercih edilen ve uygulaması kolay olan bir yöntemdir. Bu ölçeğin hazırlanışında çok ifadeler kullanılır ve birey 5 seçenektan kendisine en yakın ifadeyi seçer. Analizler 5, 4, 3, 2, 1 puanlamasına göre yapılmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, korelasyon puanı düşük bulunan ifadeler ölçekten çıkarılır (Kağıtçıbaşı, 1999).

1.6.4. Guttman ölçeği

Guttman ölçeğinde bireylerin onaylanıp onaylanmamasına dair ifadeler vardır. Onaylanan ifadelere göre puan verilmektedir. Bu onaylanan puanlar yığılma yapısıyla toplam puanını oluşturmaktadır. Guttman ölçeğinde, ifadelerin uygun olup olmadığına yargılayanlar vermez, iki ampirik ölçütü vardır. Bunlar üretilebilirlik (Reproducibility) katsayısı ve ölçülebilirlik (Scalability) katsayılarıdır (Hoşgörür, 2014).

1.6.5. Osgood'un duygusal anlam ölçeği

19 maddeden oluşan bu ölçekte bireylerden düşüncelerini iki zıt uçlu ifadelerden birinin seçilmesi beklenir. Bu ölçekte birden fazla tutum değerlendirilebilir. Bireylerden düşüncelerini iki karşıt uç arasında kalan yedi seçenekte değerlendirmeleri istenir. Ölçek puanlaması soldan sağa doğru azalır (Kasapoğlu, 1999).

Guttman ölçeği, Thurstone ve Likert ölçekleri gibi diğer tutum ölçeklerinde eleştirilen konu tek boyutluluk ve üretilebilirlik ilkeleri üzerine yoğunlaşılmasıdır. Ölçeğin tek bir özelliği ölçmesi varsayımına tek boyutluluk denir. Tek boyutluluğun sonucunda oluşan üretilebilirlik ilkesiyle ölçek sonuçlarından hareketle yeni bilgilere ulaşma varsayımını ifade eder (Tavşancıl, 2014).

1.7. Spora Yönelik Tutum

Tutumlarımız doğuştan ya da gen olarak bireylere aktarılmaz, bireyler yaşadıkları deneyimler sayesinde tutum davranışını öğrenirler. Öğrenilen davranışlar süreç içerisinde

ilerleme gösterir, değişir ve farklılaşır (Kağıtçıbaşı, 1999). Tutum davranışlarının ailede benimsenme seviyesine göre bireyde açığa çıkar. Birey ailesinde gördüklerini taklit yoluyla öğrenir ve takdir edilmesiyle davranış sıklığı oluşur (Karadağ, 2012).

Tutumların artma durumu olabileceği gibi azalması ya da sönmesi de olası bir durumdur. Bu durum bireyin yaşadığı çevresine göre değişkenlik göstermektedir. Tutumların artması için programlı bir eğitim ve disiplinlinli bir plana ihtiyaç vardır (Üresin, 2012 akt. Çiçek, 2019).

Tutum bireylerin kendi oluşturmuş olduğu sosyal çevredeki etkileşimle şekillenir. Oluşturulmuş olan bu sosyal çevrenin nesne ve olgulara karşı fikirleri ve tutumları değiştikçe bireyin tutumları da değişiklik gösterir. Spora karşı olumlu tutum, bireyin sağlığı ve sağlıklı yaşam becerisinin olumlu yöndeki etkisi, spora ayrılmış zaman, tavır, kararlı olma ve spora gösterilen ilgidir (Diker, 2021).

Sporun amaçlarına ulaşabilmesinde sporun önemi ve spora verilen değerin bireyler için anlaşılması önemli bir durumdur (Başer, 2009; Çiçek, 2019). Haz duydukları sportif aktiviteleri yapması bireylerin spora yönelik tutumlarını belirlemektedir. Yapılacak olan spora dair hazırbulunuşluğu olmayan ya da spora özgü hareketleri bilmemesinden kaynaklı sakatlanma durumu yaşaması bireyde olumsuz tutum davranışının oluşmasında sebep olabilir (Aras, 2013).

Bireyin spora yönelik olumlu tutum davranışı göstermesi halinde bireyde; heyecan duygusuyla birlikte enerjisi yükselirken, düşünme becerilerinden kaynaklı yaratıcılık özelliğinde ve sonuç için mücadelesinde sabırlı olma özelliği gelişmektedir (Bölükbaş, 2004).

Topluma sporu kazandırmak için sporun temeline inerek ve tüm çalışmalar göz önünde bulundurarak toplumun spor düzeyi ve spora yönelik tutumun hangi yönde olduğunun sorgulanması gerekmektedir.

1.8. Sağlıklı Yaşam

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı; "Yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali" olarak tanımlarken (Somunoğlu, 1999), sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığında etkisi olan hareketleri kontrol ederek, bireyin yaşamsal fonksiyonlarına uygun hareketleri düzenleme süreci olarak görülmüştür (Beydağ ve ark., 2014).

Sağlık kavramını daha iyi anlatan iki kavram karşımıza çıkar. Bunlar subjektif ve objektif sağlıktır. Bireyin kendisini fiziksel psikolojik ve sosyal olarak algıladığı duruma subjektif sağlık denir. Objektif sağlık ise doktor kontrolünde olan testlerle sonuçların belirlenmesidir. Bireyin kendisine sağlıklıyım diyebilmesi için bu iki durumda da sağlıklı olması gerekir (Biol, 1997).

Sağlığı geliştirme davranışları; daha sağlıklı olabilmek için yöneldiğimiz olumlu davranışlarla doğru orantılıdır. Sağlığı geliştiren davranışlar bireylerin iyi bir sağlık düzeyine ve çevreye erişebilmeleri için değişen yolları ve süreci ifade eder (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

1.9. Sağlıklı Yaşam Becerileri

Bireylerin hastalıklardan korunmalarına ve sağlıklı kalmayı sürdürebilmelerine sağlıklı yaşam becerileri davranışı denir (Özkan ve Yılmaz, 2008). Bireylerin inandıkları ve uyguladıkları bu davranışlara sağlıklı yaşam becerileri denilmektedir (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004). Bu beceri bireylerin kendi değer yargılarına göre algıladıkları davranış bütünü oluşturur (Avcı ve Pala, 2004). Sağlık sorumluluğunu alması, kendisini gerçekleştirme, sağlık kontrolünü aksatmaması, strese karşı yönetimi, doğru ve iyi bir beslenme ve egzersiz bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını içermektedir (Karadeniz ve ark., 2008).

Sağlığın gelişmesinde etkili olan beceriler bireyin sağlık düzeyini iyileştirir ve geliştirir. Bunlar sigara içmemek, alkol ve madde kullanmamak, doğru ve iyi bir beslenme, düzenli egzersiz yapmak, stres yönetimini iyi yaparak riskli olan davranışlardan uzak durmasıdır (Gök Özer, Yalçınkaya ve Yavuz Karamanoğlu, 2007). Bu gelişimde bireyin enerjisini verimli kullanması, yaşamdan doyum sağlayabilmesi, üretebilmesi de yer alır (Tambağ ve Turan, 2012).

Sağlıklı yaşam becerilerini geliştirerek yaşamak, uzun yaşayabilmek kadar önemli bir konu olmuştur. Yaşamın ileriki dönemlerinde daha sağlıklı olmak ve ileriki dönemlerde yaşayabileceğimiz sağlık sorunlarını en aza indirmek bu becerinin iyileşmesinden ve geliştirilmesi yollarından geçmektedir (Vural, Eler ve Atalay Güzel, 2010). Birey sağlıklı yaşam

biçimi davranışları geliştirmenin ilk adımlarını toplum ve ailede atar, bu süreci eğitimle destekleyip geliştirir ve değiştirir (Gök Özer ve ark., 2007). Çocukluk dönemlerinde edindiğimiz sağlık davranışları yaşamımızın ileriki dönemlerine etki etmektedir. Bu yüzden genç bireylerin sağlıklı yaşam becerilerini araştırmak büyük önem taşımaktadır. Ülkemizin genç nüfusunun büyük bir kısmını üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir grubu kapsamaktadır. Gençlerin bu dönemdeki sağlıklı yaşam becerilerinin ortaya çıkarılması ileriki dönemlerde yaşayacakları sağlık risklerini de görmemize yardımcı olur (Savcı ve ark., 2006). Genel olarak öğrencilerin sağlıklı yaşam becerileri, sınav stresinden, aileden uzak kalmasından, yaşanan ortam koşullarından, sosyal ilişkilerinden ve ekonomik durumlarından etkilenir (Özgür ve Yıldırım, 2008).

1.9.1. Beslenme

Yaşamın sürdürülebilmesi için beslenme en temel ihtiyaçtır. Bu ihtiyacın karşılanmasıyla diğer ihtiyaçlarımızı yerine getirmede ön koşuldur (Ermiş ve ark., 2014). Beslenme alışkanlıklarımızın temeli ailede başlar, yaşadığımız çevreyle şekil alır. Birey için beslenme

tarzı kendisinin değiştirebileceği kolay bir belirleyicidir. Kötü alışkanlık edinilmiş beslenme tarzı obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser ve diyabet gibi yaşam kalitemizi bozar, kronik hastalıklar için risk taşır. Hayatımızın erken dönemlerinde kazandığımız doğru ve iyi bir beslenme tarzı uzun ve sağlıklı yaşam için önemli bir yoldur (Özenoğlu ve ark., 2018).

Beslenme üniversite öğrencileri için değişim noktasıdır. Aile yaşamından uzaklaşan üniversite öğrencilerinin yaşamlarının değişmesiyle beslenme alışkanlıkları da değişir. Bu durum zihinsel ve fiziksel durumu etkileyebilirken aynı zamanda ders başarılarına da dolaylı yoldan etki gösterebilir (Yılmaz ve Özkan, 2007).

1.9.2. Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite (FA), iskelet kaslarının yaptığı her türlü aktiviteyi kapsar (Ardıç, 2014). Günlük işlerde yaptığımız bedensel hareketlilik olarak tanımlanmaktadır. Bedensel hareketlerimizi iyi tanımamızı sağlar ve fiziksel aktivite yapan bir birey vücut kontrol kabiliyetini iyileştirir. İleriki yaşamı için sağlıklı yaşam beceri davranışları kazanmasında rol oynar (Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite zinde bir yaşam, hastalıklara karşı koruma, obeziteyi önleme, solunum ve dolaşım sisteminde iyileşme ve gelişme, stresi azaltma, kemik ve kasların onarılması ve iyileşmesi, sosyal etkileşimden kaynaklı yalnızlıktan kurtulmada etkilidir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Güç, denge, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık ve reaksiyon zamanlamasını iyileştirdiğinden sağlıklı bir yaşam için önemli bir yere sahiptir (İşgüder, 2019). Bağışıklık sistemini güçlendirir, osteoporozu karşı korur, hipertansiyon riskinde %30 oranında azalma sağlar, koroner kalp hastalığına diyabete ve şişmanlık riskinde %50 oranında azalma sağlar (Tekkanat, 2008).

Ancak çağımız koşullarında insanlar daha az hareket eder duruma gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporunda hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne sebep olmaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Tüm dünyada ölümler arasında en büyük dördüncü neden fiziksel inaktivite evrensel bir sorun olarak ele alınmaktadır (Ercan ve Keklice, 2020).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile yapılan birçok çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetersiz fiziksel aktivite düzeyinde olduğu dikkat çekmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam tarzlarının değişmesinden dolayı bu dönem bireyler için kritik bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel aktivitelere katılmamaları veya devam eden fiziksel aktivitenin çevresel etmenlerden dolayı bırakılması algılanan engellerdendir. Bu engeller; bireyin alışkanlıkları, sosyal desteğin yetersiz kalması ve fiziki alan yetersizliği en önemli engellerdendir (İlaslan ve ark., 2020).

Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Savcı ve ark., 2006).

1.9.3. Stres yönetimi

Stres, bireyin kendisinin yaşadığı veya dışarıdan gelen etkenlerden dolayı bireyde oluşan gerilimin, ruhsal ve fizyolojik olarak ortaya çıkmasıyla endişe yaratan bir durumdur (Aytaç, 2009). Stresi yaşamımızdan tamamen çıkarmak zordur. Bu yüzden bireyin stresi yönetebilmesi bunun olumsuz etkilerinden korunmayı öğrenmesi gerekir (zel ve Bay Karabulut, 2018).

Stres yönetimi, bireyin stresle karşılaşması durumunda bunu kontrol altına alıp doğru yöntemleri kullanarak idare edebilme süreci olarak belirtilmektedir (zel ve Bay Karabulut, 2018). Fiziksel egzersiz veya spor, nefes ve gevşeme egzersizleri, uyku, sağlıklı ve dengeli beslenme, zaman yönetimi, hipnoz/hipnotik telkinler ve biyolojik geri bildirimler stresle baş etmenin veya yönetmenin başlıca yöntemlerindedir (Kaba, 2019). Stresle baş etmeye yönelik olarak; sağlıklı yaşam becerilerini iyileştirmek ve geliştirmek, baş etme stratejileri geliştirmek, eğitim ve sosyal destek sistemlerini geliştirerek de fayda sağlanabilmektedir (Akdemir ve Birol, 2004).

1.9.4. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ve planlı davranış teorisi'nin sağlıklı yaşam becerisi ve spora yönelik tutumla ilişkisi

Maslow'un teorisinin beşinci basamağında, doğru, dürüst, bilgi sahibi, güvenilir, kararlı, cesaretli, ölçülü ve dengeli olan, kendini bilen problem üzücü, n yargısız ve gerçekleri Kabul edebilen ve çarpıtma yapmayan, yaratıcı ve yeniliklere açık, samimi ve iten davrananlar, kendini gerçekleştirmiş kişilerdir (Ağır, 2019). Maslow'un motivasyon teorisinde (Maslow ve Lewis, 1987) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki son üç basamak olan sevgi ve ait olma, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir araç olarak kabul edilmektedir. Kendini gerçekleştirme aşamasında bireylerin kişilerarası iletişime zen gösterirler. Etrafındaki bireyleri daha iyi dinleyerek onları anlama ihtiyaçı duyarlar bu yüzden insanlarla iletişimlerinin pozitif olduğu bilinmektedir (Erden ve Akman, 2000).

Maslow, İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinde bireylerin kendisini gerçekleştirmeye yönelik bireyin hayatındaki gereksinimleri basamaklanmıştır. Terori bir ihtiyaç karşılanmadan üst basamağa geçilmeyeceği yndedir. Üst basamaklara geçen bireyin yaşamından memnun olacağı ve kendisini gerçekleştirmesiyle yaşamından doyum alması beklenmektedir. Spor bireylerin fizyolojik doyumunu hayata geçirirken psikolojik doyumuna da katkı sağladığı görülmektedir. Psikolojik yönden iyi olan birey, spor sayesinde hayatına kattığı başarı, fiziksel iyilik veya zgven ile kendisini gerçekleştirmeye çalışır.

Sporla uğraşp bu alanda başarılı olan bireylerin belirli bir statüye eriştikleri düşünölmektedir. Bu statü ve başarı bireyin toplum tarafından kabul görme ve sevgi duyulmasını sağlar. Toplumun spor yapmayan kesimleri tarafından bu kabul görme ve sevginin görülmesi sonucunda, bu kesimin spora yönelik tutumu değişebilir. Özellikle spora başlamak isteyen çocuklar sporun getirmiş olduğu sevgi ve saygıyı görüp spora yönelmelerine katkı sağlayabilir. Genel olarak spora yönelik tutumun değişmesinde etkili olacağı düşünölmektedir. Sosyal varlık olan toplumun sporu nasıl algıladığı ve spora yönelik tutumu önemli bir durum haline gelirken tutum olgusu da önemli bir rol haline gelmiştir.

Tutum davranışının olumlu ya da olumsuz olması davranışa yönelik tutumu ifade eder. Tutumların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak üç temel ögesi bulunmaktadır. Bilişsele bakıldığında tüm bilgileri ve inançları barındırır. Bilgilerin gerçeğe yakın olması tutumu kalıcı yapan bir etkidir (Odabaşı ve Barış, 2002). Tutum, ortaya çıkan davranış ile ilişkilidir. Eylemin olumlu olacağına olan inanç, eylemde de olumlu sonuç ortaya çıkarır. Yani sonuç davranışı etkiler (Baltaş, 2009).

Bireyin tutumlarına yönelik araştırmalar Planlı Davranış Teorisi etrafında kullanılarak yapılmıştır (Ajzen, 2001). Planlanmış Davranış Teorisine göre bireylerin davranışı yapıp yapmayacağına karar vermeden önce niyetlendikleri faaliyetlerin sonuçlarını göz önünde bulundurmaları yönündedir (Hrubes, Ajzen ve Daigle, 2001). Süreç sonucunda davranışlar kendiliğinden değil, bireyin kararıyla oluşmaktadır (Armitage ve Conner, 2001).

Planlanmış Davranış Teorisi, üç davranışı tetiklemektedir. Kişisel tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolü. Teoriye göre; birey davranışı olumlu algıladığında (kişisel tutum) davranışın gerçekleşme olasılığı artar. Bireyin önemsediği kişilerin davranışa karşı tutumu (öznel norm) birey için olumlu ise o davranışın ortaya çıkmasının olasılığını arttıracaktır. Algıladıklarımız davranışımızı kontrol edebiliyorsa (algılanan davranış kontrolü) davranışı gerçekleştirmeye itecektir (Kalkan, 2011). Genel bir deyişle, tutum ve öznel norm ne kadar olumluysa ve algılanan kontrol ne kadar büyükse, bireyin davranışı gerçekleştirme niyeti o kadar güçlüdür (Ajzen, 2006).

Bireylerin inançlarına bağlı tutumları bir önceki davranışın sonuçlarına göre şekillenir (Ajzen, 2006). Buna göre birey hareketli yaşama tutumu yüksekse serbest zamanlarında spora katılması beklendik bir durumdur (Ajzen ve Fishbein, 2000).

Huddleston ve ark. (2002), fiziksel aktivitelere katılım durumlarını daha iyi tespit edebilmek için fiziksel aktivite katılım tutumlarını ve katılım sebeplerini belirlemenin önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Toplumda genç nüfusun büyük bir bölümünü kapsayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman dilimlerinde fiziksel aktiviteye katılmalarının nedeni olarak sağlık ve zindelik gereksinimi olduğunu belirtmişlerdir (Lin ve ark., 2014). Fiziksel aktiviteye verilen önem, istek, ilgi durumu, yoğunluğu, merkezilik ve anlam olarak altı bilişsel/duygusal öge ile belirlendiği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, çekicilik, merkezilik ve kendini ifade

etme olarak üç boyut ile de bireyin aktiviteye olan istek durumunun belirlenebileceği, aktivite profilinin oluşabileceği ve bu doğrultuda aktiviteye ilgilenim durumu ve anlamını davranışa göre yorumlanabileceği belirtilmiştir. (Chang, 2017).



2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan form, katılımcılara ait demografik özellikleri içinde bulunduran “Kişisel Bilgi Formu”, “Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği” ve “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği”nden oluşmaktadır.

2.1.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan aktif öğrencilerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” 10 sorudan oluşmaktadır.

2.1.2. Üniversitesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği

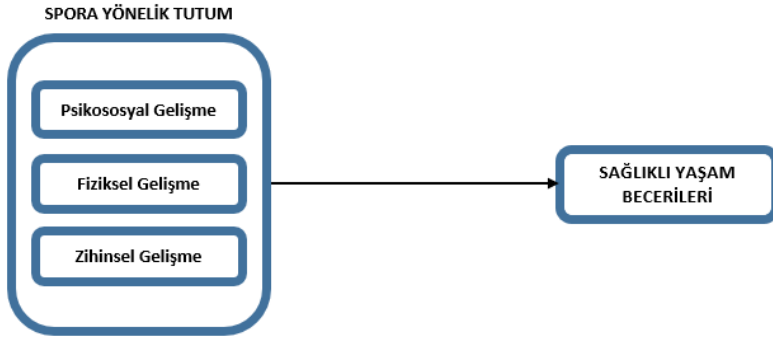
Geçerlik ve güvenirliği Koçak (2014) tarafından yapılan “Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 22 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Psikososyal gelişme alt boyutunda 12, fiziksel gelişme alt boyutunda 6, zihinsel gelişme alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 22, en yüksek toplam puan ise 110’dur. Ölçekteki maddeler tam katılıyorum “5 puan (4.20-5.00)”, katılıyorum “4 puan (3.40-4.19)”, orta düzeyde katılıyorum “3 puan (2.60-3.39)”, az katılıyorum “2 puan (1.80-2.59)”, hiç katılmıyorum “1 puan (1.00-1.79)” olacak şekilde puanlandırılmıştır.

2.1.3. Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ölçeği

Geçerlik ve güvenirliği Genç ve Karaman (2019) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 21 madde; sağlığa verilen önem, sağlıklı beslenme, sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma ve sağlık önceliği olarak toplam dört faktörden oluşmuştur. Ölçek 4’lü Likert bir ölçek olup, “4” Kesinlikle Katılıyorum ile “1” Hiç Katılmıyorum ifadeleri arasında değerlendirilip, alınabilecek toplam puan 21 ile 84 arasındadır. Puan arttıkça bireylerin sağlıklı yaşam becerileri de olumlu yönde artmaktadır.

2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacına uygun olarak kurulan model aşağıda verilmiştir.



Şekil 2.1: Araştırmanın Modeli

Şekil 2’de incelenen araştırma modeline uygun olarak kurulan hipotezlerin test edilmesinde regresyon modeli kullanılmıştır.

2.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde okuyan aktif öğrenci olan 216 kadın ve 351 erkek olmak üzere toplam 567 öğrenciden oluşmaktadır.

2.4. Araştırmanın Örneklemi

Örneklem, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde okuyan aktif öğrencilerin tamamına ulaşılması amacıyla tam sayım yöntemi kullanılmış olup gönüllü katılımcılar dahil edilmiştir.

2.5. Araştırmanın Hipotezi

H₁: Katılımcıların spora yönelik tutumları ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Katılımcıların spora yönelik tutumlarının sağlıklı yaşam becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Katılımcıların spora yönelik tutum boyutlarının sağlıklı yaşam becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

2.6. Veri Toplama Süreci

Gerekli izinlerin (Ek 1, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul 2022-329 sayılı etik kurul ve Ek 2, kurum izni) alınmasının ardından veriler toplanmaya başlanmıştır. “Kişisel Bilgi Formu”, “Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği” ve “Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği”nden oluşan veri toplama aracı, katılımcılar tarafından gönüllülük esasına bağlı kalınarak doldurulmuştur. Elde Edilen formlar(n=573), araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, eksik ya da hatalı formlar çalışma dışında

tutulmuştur. Geçerli olan formlar 216 kadın ve 351 erkek olmak üzere toplam 567'si değerlendirilmeye alınmıştır.

2.7. İstatistiksel Yöntem

Çalışmada elde edilen verilerin analizi SPSS paket programından faydalanılmıştır. Analizlerde önem düzeyi $p=0.05$ ve $p=0.01$ olarak kabul edilmiş ve araştırmada öncelikle kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri ve geçerlilikleri incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik düzeyleri içsel tutarlılık (Internal Consistency) yöntemiyle hesaplanmış ve Cronbach Alpha güvenilirlik ölçütünden faydalanılmıştır. Araştırmada araştırma hipotezlerine ait sonuçların incelenmesi için regresyon modeli ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin dağılımın incelenmesi için normal dağılım analizleri ve merkezi eğilim ölçümlerinden yararlanılmış olup katılımcıların her bir ölçüme katılım düzeyleri ise ortalama ve standart sapma değerleri ile incelenmiştir. Katılımcıların demografik ve çeşitlik özelliklerinin incelenmesinde frekans ve yüzde analizinin yanı sıra çeşitlik özelliklerin ölçüm araçları ile karşılaştırılmasında 2'li gruplar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü anova analizi yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcılardan elde edilen demografik bulgular, araştırma kapsamında kullanılan ölçeğe ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizi sonuçları ile değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve araştırma hipotezlerine ait sonuçlar yer almaktadır.

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda yer alan tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Ait Dağılımları

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	216	38,1
	Erkek	351	61,9
Yaş	20 veya altı	251	44,3
	20 yaş üzeri	316	55,7
Medeni Durum	Bekar	535	94,4
	Evli	32	5,6
Bölüm	Öğretmenlik	61	10,8
	Antrenörlük	212	37,4
	Yöneticilik	199	35,1
	Rekreasyon	95	16,8
Spora Katılım	Yapıyorum	410	72,3
	Yapmıyorum	157	27,7
Ailede Sporcu Olma Durumu	Var	181	31,9
	Yok	386	68,1
Spora Yeterince Zaman Ayırma	Evet	216	38,1
	Hayır	351	61,9
İkametgaha Yakın Spor Yapma İmkamı	Var	379	66,8
	Yok	188	33,2
Spor Yapmaya Engel Bir Hastalık Olma Durumu	Var	16	2,8
	Yok	551	97,2
Günlük Sosyal Medyaya Ayrılan Zaman	0-5 saat	463	81,7
	5-10 saat (+)	104	18,3
Toplam		567	100,0

Araştırmaya dahil olan katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %38,1'inin kadın, %61,9'unun erkek, %44,3'ünün 20 yaş veya altındayken %55,7'sinin 20 yaşın üzerinde, %94,4'ünün bekar ve %5,6'sının evli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %10,8'inin öğretmenlik bölümünde, %37,4'ünün antrenörlük bölümünde, %35,1'inin yöneticilik ve %16,8'inin rekreasyon bölümünde okudukları belirlenmiş, %72,3'ünün spor yaptığı, %27,7'sinin spor yapmadığı, %31,9'unun ailesinde sporcu varken %68,1'inde ailesinde sporcu olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %38,1'inin spora yeterince zaman ayırdığı, %61,9'unun yeterli zaman ayıramadığı, %66,8'inin ikametgahlarında spor yapabiliyorken %33,2'sinde ikametgahlarında spor yapma imkanlarının olmadığı, %2,8'inin spor yapmada bir engellilik durumu varken %97,2'sinde bir engellilik durumu olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %81,7'sinin günlük sosyal medyaya ayırdığı zaman 0-5 saat aralığında iken %18,3'ünün 5-10 saat veya üzeri olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2: Verilerin Dağılımı ve Betimsel Bulguları

Ölçümler	\bar{x}	Medyan	s.s	Çarpıklık	Basıklık
Sağlığa verilen önem	3,27	3,38	0,52	-0,38	-0,60
Sağlıklı beslenme	2,92	3,00	0,62	-0,11	-0,47
Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma	2,44	2,40	0,71	0,11	-0,44
Sağlık önceliği	3,70	4,00	0,41	-1,42	1,35
Sağlıklı yaşam becerileri	3,05	3,05	0,46	-0,22	-0,28
Psikososyal gelişme	4,47	4,58	0,49	-0,96	0,61
Fiziksel gelişme	4,51	4,67	0,50	-1,12	0,86
Zihinsel gelişme	4,38	4,50	0,72	-1,32	1,69
Spora Yönelik Tutum	4,47	4,59	0,47	-0,91	0,24

Verilerin dağılımını incelerken merkezi eğilim ölçüleri baz alınmıştır. Merkezi eğilim ölçülerinden ortalama değeri ile medyan değerinin yakınsaması durumu aynı zamanda basıklık ile çarpıklık değerlerinin ± 2 değerleri arasında olması verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiğini göstermektedir. (George ve Mallery 2010).

Ölçümlerden elde edilen ortalama değerler incelendiğinde katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ortalamasının 3.05 olduğu bu sonucun katılımcıların sağlıklı yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Sağlıklı yaşam beceri boyutlarından en yüksek ortalamanın 3.70 ile sağlık önceliği olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların spora yönelik tutum ortalamasının 4.47 olduğu bu sonucun katılımcıların spora yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Spora yönelik tutum boyutlarından en yüksek ortalamanın 4.51 ile fiziksel gelişme olduğu belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Birincin Hipotezine Ait Sonuçlar

Araştırmanın birinci hipotezi olan öğrencilerin sağlıklı yaşam becerileri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmış olup, korelasyon analizine ait sonuçlar tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.3: Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki Sonuçları

Değişkenler	Psikososyal gelişme	Fiziksel gelişme	Zihinsel gelişme	Spora Yönelik Tutum
Sağlığa verilen önem	,402**	,362**	,297**	,418**
Sağlıklı beslenme	,275**	,250**	,270**	,305**
Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma	,286**	,290**	,252**	,318**
Sağlık önceliği	,207**	,191**	,161**	,219**
Sağlıklı yaşam becerileri	,393**	,367**	,327**	,422**

**p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya dâhil olan katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ile spora yönelik tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (**r=0.422; p=0.000<0.01**). Bu sonuç araştırmanın birinci hipotezinin kabul edildiği, öğrencilerin spora yönelik tutumları arttığında sağlıklı yaşam becerilerinde orta düzeyde bir artış olacağı anlamına gelmektedir.

Öğrencilerin spora yönelik tutum boyutları ile sağlıklı yaşam becerileri boyutları arasındaki en yüksek ilişkinin pozitif yönlü, 0.402'lik korelasyon kat sayısı ile sağlığa verilen önem ile psikososyal gelişme boyutları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir (**r=0.402; p=0.000<0.01**).

Araştırmanın ikinci ve üçüncü hipotezini incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce regresyon analizlerinin varsayımları olan verilerin dağılımının normal olması, değişkenler arasında ilişkinin olması ve değişkenler arasında otokorelasyon ve çoklu bağıntı problemlerinin olmaması durumları incelenmiştir. Araştırma kapsamında modele dâhil edilen verilerin dağılımının normal dağılım olduğu tablo 2'de verilmiştir. Modele dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu ise tablo 3'te verilmiştir. Modeldeki her yol katsayısına ait regresyon modeli için otokorelasyon olup olmadığının incelenmesinde Durbin Watson değerine bakılmış ve bu değerinin 1-3 arasında olması nedeniyle kurulan her regresyon katsayısı için oto korelasyon olmadığına karar verilmiştir (Field, 2005). Aynı zamanda araştırmanın üçüncü hipotezi için bağımsız değişkenlerin birden fazla olması nedeniyle çoklu doğrusal regresyon modeli yapılmış olup ilgili modelde çoklu bağıntı olup olmadığına karar verirken VIF değeri incelenmiş ve VIF değerinin 10'nun altında olması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı belirlenmiştir.

(Field, 2005). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın ikinci ve üçüncü hipotezi için kurulan regresyon analizine ait varsayımların karşılandığını belirlenmiştir.

3.3. Araştırmanın İkinci Hipotezine Ait Bulgular:

Araştırmanın ikinci hipotezi öğrencilerin spora yönelik tutumlarının sağlıklı yaşam becerileri üzerinde etkisini incelemek için regresyon analizi sonucu tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 3.4: Spora Yönelik Tutumun Sağlıklı Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonucu

Değişkenler	β	s.h	t	p
Sabit	1,195	0,169	7,086	0,001**
Spora Yönelik Tutum	,416	0,038	11,072	0,001**
Bağımlı Değişken: Sağlıklı Yaşam Becerileri				
Bağımsız Değişken:		Spora	Yönelik	Tutum
**p<0.01				
R ² :0,177, Durbin-Watson:1,970, F:122,590; F _p : 0.001**				

Araştırmanın ikinci hipotezi için kurulan regresyon analizi eşitliği incelendiğinde spora yönelik tutumun sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.416’lık pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta=0.416$; $p=0.001<0.01$). Bu sonuç öğrencilerin spora yönelik tutumlarında bir birimlik artış olduğunda sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.416 birimlik olumlu bir etki olacağı anlamına gelmektedir. Spora yönelik tutumun tek başına sağlıklı yaşam becerilerinin %17.7’sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0.177$). Tüm bunlar ışığında araştırmanın ikinci hipotezi kabul edilmiş olup araştırmanın ikinci hipotezine ait regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{Sağlıklı Yaşam Beceriler}=1.195+0.416*\text{Spora Yönelik Tutum}$$

3.4. Araştırmanın Üçüncü Hipotezine Ait Bulgular:

Araştırmanın üçüncü hipotezi öğrencilerin spora yönelik tutum boyutlarının sağlıklı yaşam becerileri üzerinde etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 3.5: Spora Yönelik Tutum Boyutlarının Sağlıklı Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonucu

Değişkenler	β	s.h	t	p	VIF
Sabit	1,166	,176	6,625	0,001**	
Psikososyal gelişme	,210	,052	4,021	0,001**	2,137
Fiziksel gelişme	,146	,050	2,915	0,004**	1,993

Zihinsel gelişme ,065 ,032 2,028 0,043* 1,712

Bağımlı Değişken: Sağlıklı Yaşam Becerileri

Bağımsız Değişkenler: Psikososyal gelişme, fiziksel gelişme, zihinsel gelişme

**p<0.01; *p<0.05

R²:0,207, Durbin-Watson:1,972, F:40.909; F_p: 0.001**

Araştırmanın üçüncü hipotezi için kurulan çoklu doğrusal regresyon analizi eşitliği incelendiğinde spora yönelik tutumun boyutlarında psikososyal gelişme düzeylerinin sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.210'luk pozitif bir etkisi olduğu ($\beta=0.210$; $p=0.001<0.01$), fiziksel gelişme düzeylerinin sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.146'lık pozitif bir etkisi olduğu ($\beta=0.146$; $p=0.004<0.01$) ve zihinsel gelişme düzeylerinin sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.065'lik pozitif bir etkisi olduğu ($\beta=0.065$; $p=0.043<0.05$) belirlenmiştir. Bu sonuçlar öğrencilerin psikososyal gelişme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.210 birimlik olumlu bir etki, fiziksel gelişme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.146 birimlik olumlu bir etki ve zihinsel gelişme düzeylerinde bir birimlik artış olduğunda sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0.065 birimlik olumlu bir etki olacağı anlamına gelmektedir. Spora yönelik tutum boyutlarının (3 bağımsız değişkenin aynı anda) sağlıklı yaşam becerilerinin %20,7'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0.207$). Tüm bunlar ışığında araştırmanın üçüncü hipotezi kabul edilmiş olup araştırmanın üçüncü hipotezine ait regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Sağlıklı Yaşam Beceriler=1.166+0.210* Psikososyal gelişme+0.146* Fiziksel gelişme+0.065* Zihinsel gelişme

3.5. Farklılık Analizlerine Ait Bulgular:

Araştırmanın bu kısmında araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların demografik özelliklerine göre farklılıkları incelenmiştir. Elde edilen puanların ikili gruplara göre farkının incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi yapılırken ikiden fazla gruplar arasındaki farkın belirlenmesi için tek yönlü anova testi yapılmıştır.

Tablo 3.6: Sağlıklı Yaşam Becerilerinin İkili Gruplar İle Karşılaştırılması

Demografik	Grup	Sağlığa verilen önem	Sağlıklı beslenme	Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma	Sağlık önceliği	Sağlıklı yaşam becerileri
Cinsiyet	Kadın	ort. 3,27	2,86	2,45	3,70	3,04
		s.s ,49	,62	,70	,42	,44
	Erkek	ort. 3,26	2,96	2,44	3,71	3,06
		s.s ,54	,62	,72	,41	,47
	t/p	t:0,241 p:0,810	t:-1,949 p:0,052	t:0,015 p:0,988	t:-0,277 p:0,782	t:-0,561 p:0,575
Medeni Durum	Bekar	ort. 3,27	2,91	2,45	3,70	3,05

		s.s	,53	,63	,72	,42	,47	
	Evli	ort.	3,25	3,04	2,38	3,77	3,07	
		s.s	,47	,51	,55	,29	,37	
	t/p		t:0,204	t:-1,145	t:0,57	t:-0,948	t:-0,189	
			p:0,839	p:0,253	p:0,569	p:0,344	p:0,850	
Spora Katılım	Yapıyorum	ort.	3,27	2,93	2,49	3,71	3,07	
		s.s	,53	,63	,71	,41	,47	
	Yapmıyorum	ort.	3,26	2,89	2,32	3,69	3,01	
		s.s	,50	,59	,71	,41	,44	
	t/p		t:0,179	t:0,782	t:2,572	t:0,565	t:1,341	
			p:0,858	p:0,435	p:0,011*	p:0,573	p:0,181	
Ailede Sporcu Olma Durumu	Var	ort.	3,28	2,96	2,51	3,69	3,08	
		s.s	,55	,64	,73	,45	,47	
	Yok	ort.	3,26	2,90	2,41	3,71	3,04	
		s.s	,51	,61	,70	,40	,46	
	t/p		t:0,291	t:1,122	t:1,581	t:-0,445	t:1,007	
			p:0,771	p:0,263	p:0,114	p:0,657	p:0,314	
Spora Yeterince Zaman Ayırma	Evet	ort.	3,38	3,10	2,57	3,75	3,17	
		s.s	,49	,61	,74	,38	,46	
	Hayır	ort.	3,20	2,82	2,37	3,68	2,98	
		s.s	,53	,60	,69	,43	,45	
	t/p		t:3,862	t:5,353	t:3,37	t:1,962	t:4,887	
			p:0,001**	p:0,001**	p:0,001**	p:0,049*	p:0,001**	
İkametgaha Spor Yapma İmkkanı	Var	ort.	3,29	2,95	2,46	3,72	3,07	
		s.s	,52	,61	,73	,40	,47	
	Yok	ort.	3,22	2,87	2,42	3,66	3,01	
		s.s	,52	,63	,69	,43	,45	
	t/p		t:1,679	t:1,462	t:0,503	t:1,653	t:1,587	
			p:0,094	p:0,144	p:0,615	p:0,099	p:0,113	
Spor Yapmaya Engel Bir Hastalık Olma Durumu	Var	ort.	3,09	2,78	2,35	3,73	2,93	
		s.s	,59	,67	,52	,37	,47	
	Yok	ort.	3,27	2,93	2,45	3,70	3,06	
		s.s	,52	,62	,72	,41	,46	
	t/p		t:-1,357	t:-0,963	t:-0,539	t:0,250	t:-1,058	
			p:0,175	p:0,336	p:0,590	p:0,802	p:0,290	
Günlük Medyaya Zaman	Sosyal Ayrılan	0-5 saat	ort.	3,29	2,93	2,46	3,71	3,06
			s.s	,52	,61	,70	,40	,46
		5-10 saat (+)	ort.	3,19	2,90	2,40	3,69	3,01
			s.s	,52	,66	,76	,46	,48
	t/p		t:1,644	t:0,331	t:0,770	t:0,312	t:1,137	
			p:0,101	p:0,741	p:0,442	p:0,755	p:0,256	

**p<0.01; *p<0.05; #Bağımsız Örneklem T-testi Yapılmıştır

Tablo 6 incelendiğinde araştırmanın alt problemlerinin test edilmesi için verilerin dağılımın normal dağılımdan geldiği ve grupların 2 gruptan oluşması nedeniyle bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Katılımcıların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşmalarına katılım düzeyleri spora katılımlarına göre farklılıklarının %95 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=2.572$; $p=0.011<0.05$) belirlenmiş olup, spora katılım sağlayanların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma puanları 2.49 iken spora katılmayanların ise 2.32 olduğu belirlenmiştir. Spora katılım sağlayanların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlıkta yaşam becerisi düzeyleri spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=4.887$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların sağlıkta yaşam düzeyleri puanları 3.17 iken spora yeterince zaman ayıramayanlarda ise 2.98 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların sağlıkta yaşam becerisi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlığa verilen önem düzeyleri spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=3.862$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların sağlığa verilen önem puanları 3.38 iken spora yeterince zaman ayıramayanlarda ise 3.20 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların sağlığa verilen önem düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlıklı beslenme düzeyleri spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=5.353$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların sağlıklı beslenme puanları 3.10 iken spora yeterince zaman ayıramayanlarda ise 2.82 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların sağlıklı beslenme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma düzeyleri spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=3.370$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma puanları 2.57 iken spora yeterince zaman ayıramayanlarda ise 2.37 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlık önceliği düzeyleri spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %95 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=1.962$; $p=0.049<0.05$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların sağlık önceliği puanları 3.75 iken spora yeterince zaman ayıramayanlarda ise 3.68 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların sağlık önceliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7: Sağlıklı Yaşam Becerilerinin Öğrencilerin Okudukları Bölüm İle Karşılaştırılması

Ölçümler	Bölüm	ort.	s.s	F	P	Scheffe
Sağlığa verilen önem	Öğretmenlik	3,10	0,52	3,775	0,011*	1-4
	Antrenörlük	3,29	0,52			
	Yöneticilik	3,24	0,52			

	Rekreasyon	3,38	0,51			
	Öğretmenlik	2,72	0,58	2,412	0,066	
Sağlıklı beslenme	Antrenörlük	2,94	0,63			
	Yöneticilik	2,95	0,62			
	Rekreasyon	2,95	0,62			
Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma	Öğretmenlik	2,19	0,69	4,995	0,002**	1-4
	Antrenörlük	2,40	0,64			
	Yöneticilik	2,49	0,75			
	Rekreasyon	2,61	0,75			
Sağlık önceliği	Öğretmenlik	3,57	0,48	3,271	0,021*	1-4
	Antrenörlük	3,70	0,44			
	Yöneticilik	3,72	0,38			
	Rekreasyon	3,78	0,36			
Sağlıklı yaşam becerileri	Öğretmenlik	2,86	0,44	4,994	0,002**	1-4
	Antrenörlük	3,05	0,44			
	Yöneticilik	3,06	0,47			
	Rekreasyon	3,15	0,47			

**p<0.01; *p<0.05; #Tek Yönlü Anova Testi

Tablo 7 incelendiğinde araştırmanın alt problemlerinin test edilmesi için verilerin dağılımın normal dağılımdan geldiği ve grupların 3 gruptan oluşması nedeniyle tek yönlü anova testi yapılmıştır.

Katılımcıların sağlıklı yaşam becerilerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu (F=4.994; p=0.002<0.01) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam becerileri puanları 3.15 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 2.86 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların sağlıklı yaşam becerisi düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlığa verilen önem düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu (F=3.775; p=0.001<0.01) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin sağlığa verilen önem puanları 3.38 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 3.10 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların sağlığa verilen önem düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu (F=4.995; p=0.002<0.01) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon

bölümünde okuyan öğrencilerin sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma puanları 2.61 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 2.19 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir

Katılımcıların sağlık önceliği düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %95 güven aralığında anlamlı olduğu (F=3.271; p=0.021<0.05) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin sağlık önceliği puanları 3.78 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 3.57 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların sağlık önceliği düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.8: Spora Yönelik Tutumların İkili Gruplar İle Karşılaştırılması

Demografik	Grup		Psikososyal gelişme	Fiziksel gelişme	Zihinsel gelişme	Spora Tutum	Yönelik
Cinsiyet	Kadın	ort.	4,56	4,57	4,43	4,54	
		s.s	,44	,43	,70	,42	
	Erkek	ort.	4,42	4,46	4,35	4,42	
		s.s	,52	,53	,73	,49	
	t/p		t:3,219	t:2,607	t:1,265	t:2,95	
			p:0,001**	p:0,009**	p:0,206	p:0,003**	
Medeni Durum	Bekar	ort.	4,47	4,51	4,38	4,47	
		s.s	,48	,49	,72	,46	
	Evli	ort.	4,45	4,44	4,31	4,42	
		s.s	,65	,60	,75	,59	
	t/p		t:0,243	t:0,735	t:0,531	t:0,500	
			p:0,808	p:0,462	p:0,595	p:0,617	
Spora Katılım	Yapıyorum	ort.	4,47	4,51	4,44	4,48	
		s.s	,49	,49	,67	,45	
	Yapmıyorum	ort.	4,48	4,48	4,22	4,43	
		s.s	,51	,52	,83	,51	
	t/p		t:-0,041	t:0,662	t:3,270	t:1,074	
			p:0,968	p:0,508	p:0,001**	p:0,283	
Ailede Sporcu Olma Durumu	Var	ort.	4,45	4,48	4,34	4,44	
		s.s	,51	,53	,70	,49	
	Yok	ort.	4,48	4,52	4,40	4,48	
		s.s	,48	,48	,73	,46	
	t/p		t:-0,699	t:-0,841	t:-0,840	t:-0,878	
			p:0,485	p:0,401	p:0,402	p:0,380	
Spora Yeterince Zaman Ayırma	Evet	ort.	4,50	4,53	4,47	4,50	
		s.s	,45	,47	,65	,44	
	Hayır	ort.	4,46	4,49	4,32	4,44	
		s.s	,51	,51	,76	,48	
	t/p		t:1,115	t:0,935	t:2,384	t:1,574	
			p:0,265	p:0,350	p:0,017*	p:0,116	
İkametgaha Yakın Spor Yapma İmkani	Var	ort.	4,48	4,49	4,37	4,46	
		s.s	,50	,49	,71	,48	
	Yok	ort.	4,47	4,53	4,39	4,47	
		s.s	,49	,51	,74	,45	

	t/p		t:0,221 p:0,825	t:-0,751 p:0,453	t:-0,356 p:0,722	t:-0,189 p:0,850
Spor Yapmaya	Var	ort.	4,26	4,47	4,42	4,35
		s.s	,52	,41	,64	,48
Engel Hastalık Olma Durumu	Bir Yok	ort.	4,48	4,51	4,38	4,47
		s.s	,49	,50	,72	,47
	t/p		t:-1,761 p:0,079	t:-0,299 p:0,765	t:0,245 p:0,806	t:-1,025 p:0,306
Günlük Sosyal Medyaya Ayrılan Zaman	0-5 saat	ort.	4,48	4,51	4,37	4,47
		s.s	,49	,49	,71	,47
	5-10 saat (+)	ort.	4,45	4,50	4,40	4,45
		s.s	,51	,50	,76	,48
	t/p		t:0,645 p:0,519	t:0,157 p:0,875	t:-0,324 p:0,746	t:0,324 p:0,747
Yaş	20 yaş veya altı	ort.	4,48	4,53	4,37	4,47
		s.s	0,45	0,45	0,75	0,44
	21 Yaş üzeri	ort.	4,47	4,49	4,38	4,46
		s.s	0,52	0,53	0,7	0,49
	t/p		t:0,318 p:0,751	t:0,968 p:0,334	t:-0,200 p:0,842	t:0,405 p:0,686

Tablo 8 incelendiğinde araştırmanın alt problemlerinin test edilmesi için verilerin dağılımının normal dağılımdan geldiği ve grupların 2 gruptan oluşması nedeniyle bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Katılımcıların spora yönelik tutum düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=2.950$; $p=0.003<0.01$) belirlenmiş olup, kadınların spora yönelik tutum puanları 4.54 iken erkeklerin ise 4.42 olduğu belirlenmiştir. Kadınların spora yönelik tutum düzeylerinin erkekler göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikososyal gelişme düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=3.219$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, kadınların psikososyal gelişme puanları 4.56 iken erkeklerin ise 4.42 olduğu belirlenmiştir. Kadınların psikososyal gelişme düzeylerinin erkekler göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel gelişme düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=2.607$; $p=0.009<0.01$) belirlenmiş olup, kadınların fiziksel gelişme puanları 4.57 iken erkeklerin ise 4.46 olduğu belirlenmiştir. Kadınların fiziksel gelişme düzeylerinin erkekler göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların zihinsel gelişme düzeylerinin spora katılım gruplarına göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=3.270$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, spora katılanların zihinsel gelişme puanları 4.44 iken spora katılım sağlamayanların ise 4.22 olduğu belirlenmiştir. Spora katılanların zihinsel gelişim düzeylerinin spora katılmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların zihinsel gelişme düzeylerinin spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre farklılıklarının %95 güven aralığında anlamlı olduğu ($t=2.384$; $p=0.017<0.05$) belirlenmiş olup, spora yeterince zaman ayıranların zihinsel gelişme puanları 4.47 iken spora yeterince zaman ayıramayanların ise 4.32 olduğu belirlenmiştir. Spora yeterince zaman ayıranların zihinsel gelişim düzeylerinin spora yeteri zamanı ayıramayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.9: Spora Yönelik Tutumların Öğrencilerin Okudukları Bölüm İle Karşılaştırılması

Ölçümler	Bölüm	ort.	s.s	F	P	Scheffe
Psikososyal gelişme	Öğretmenlik	4,25	0,56	7,117	0,001**	1-4
	Antrenörlük	4,50	0,48			
	Yöneticilik	4,45	0,49			
	Rekreasyon	4,61	0,42			
Fiziksel gelişme	Öğretmenlik	4,30	0,60	4,381	0,005**	
	Antrenörlük	4,53	0,49			
	Yöneticilik	4,52	0,48			
	Rekreasyon	4,56	0,44			
Zihinsel gelişme	Öğretmenlik	3,98	0,83	8,993	0,001**	1-4
	Antrenörlük	4,46	0,64			
	Yöneticilik	4,34	0,75			
	Rekreasyon	4,53	0,66			
Spora Yönelik Tutum	Öğretmenlik	4,21	0,54	8,628	0,001**	1-4
	Antrenörlük	4,50	0,45			
	Yöneticilik	4,45	0,46			
	Rekreasyon	4,58	0,42			

** $p<0.01$; #Tek Yönlü Anova Testi

Tablo 9 incelendiğinde araştırmanın alt problemlerinin test edilmesi için verilerin dağılımın normal dağılımdan geldiği ve grupların 3 gruptan oluşması nedeniyle tek yönlü anova testi yapılmıştır.

Katılımcıların spora yönelik tutumları okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($F=8.628$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin spora yönelik tutum puanları 4.58 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 4.21 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların spora yönelik tutum düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikososyal gelişme düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($F=7.117$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, farklılığın

kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin psikososyal gelişme düzeyi puanları 4.61 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 4.25 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların psikososyal gelişme düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel gelişme düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($F=4.381$; $p=0.005<0.01$) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin fiziksel gelişme düzeyi puanları 4.56 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 4.30 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların fiziksel gelişme düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların zihinsel gelişme düzeylerinin okudukları bölüme göre farklılıklarının %99 güven aralığında anlamlı olduğu ($F=8.993$; $p=0.001<0.01$) belirlenmiş olup, farklılığın kaynağının belirlenmesi için yapılan scheffe testi sonucuna göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin zihinsel gelişme düzeyi puanları 4.53 iken öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin ise 3.98 olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon bölümünde okuyanların zihinsel gelişme düzeylerinin öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.10: Ölçklere Ait Güvenirlik Düzeyleri

Ölçümler	Cronbach's Alpha
Sağlığa verilen önem	0.808
Sağlıklı beslenme	0.779
Sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma	0.807
Sağlık önceliği	0.653
Sağlıklı yaşam becerileri	0.893
Psikososyal gelişme	0.880
Fiziksel gelişme	0.768
Zihinsel gelişme	0.873
Spora Yönelik Tutum	0.921

Ölçklere ait güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesi için cronbach's alpha güvenilirlik analizi yapılmış olup, sağlık önceliği boyutuna ait güvenilirliğin yeterli düzeyde olduğu belirlenirken (Cronbach's Alpha: 0.653), diğer boyutlar ve ölçek genelinin güvenilirlik düzeylerinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (Cronbach's Alpha > 0.70).

TARTIŞMA

Bu çalışma; spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmış olup, araştırma bilgiler ışığı altında tartışılmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %38,1'inin kadın, %61,9'unun erkek, %44,3'ünün 20 yaş veya altındayken %55,7'sinin 20 yaşın üzerinde, %94,4'ünün bekar ve %5,6'sının evli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %10,8'inin öğretmenlik bölümünde, %37,4'ünün antrenörlük bölümünde, %35,1'inin yöneticilik ve %16,8'inin rekreasyon bölümünde okudukları belirlenmiş, %72,3'ünün spor yaptığı, %27,7'sinin spor yapmadığı, %31,9'unun ailesinde sporcu varken %68,1'inde ailesinde sporcu olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %38,1'inin spora yeterince zaman ayırdığı, %61,9'unun yeterli zaman ayıramadığı, %66,8'inin ikametgahlarında spor yapabiliyorken %33,2'sinde ikametgahlarında spor yapma imkanlarının olmadığı, %2,8'inin spor yapmada bir engellilik durumu varken %97,2'sinde bir engellilik durumu olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %81,7'sinin günlük sosyal medyaya ayırdığı zaman 0-5 saat aralığında iken %18,3'ünün 5 saat veya üzeri olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların, ölçümlerinden elde edilen ortalama değerler incelendiğinde katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri ortalamasının 3.05 olduğu bu sonucun katılımcıların sağlıklı yaşam becerilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Sağlıklı yaşam beceri boyutlarından en yüksek ortalamanın 3.70 ile sağlık önceliği olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların spora yönelik tutum ortalamasının 4.47 olduğu bu sonucun katılımcıların spora yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Spora yönelik tutum boyutlarından en yüksek ortalamanın 4.51 ile fiziksel gelişme olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2 için çalışmalar incelendiğinde; Zorba, Üstün ve Bişgin (2022) çalışmasında, lisanslı sporcuların sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu, Arı ve ark. (2020) çalışmasında, sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayan öğrencilere göre bilinçli farkındalıkların yüksek olduğu, sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiş, spor yapanların spor yapmayanlara göre yaşam doyumları yüksek ve sağlığa daha fazla önem verdikleri görülürken, Mutlu Bozkurt, Olcay ve Atlı (2022) çalışmasında, fiziksel özellikler incelenmiş olup boy değişkeni ile sağlıklı yaşam becerileri arasında anlamlı fark olmayıp; kilo değişkenine göre, anlamlı fark çıkmış, "Sağlığa verilen önem", "Sağlıkla ilgili kavramlar" ve "Sağlıklı yaşam becerileri ölçeği toplam" boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş ve Murathan (2013) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkinin yüksek çıkması araştırmaların bulgumuzu destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların, sağlıklı yaşam becerileri ile spora yönelik tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutum boyutları ile sağlıklı yaşam becerileri boyutları arasındaki en yüksek ilişkinin psikososyal gelişme boyutları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın birinci hipotezinin kabul edildiği, öğrencilerin spora yönelik tutumları artığında sağlıklı yaşam becerilerinde orta düzeyde bir artış olacağı anlamına gelmektedir. (Tablo 3).

Belli, Bedir ve Turan (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş, spora yönelik tutumun cinsiyet, yaş ve gelir değişkenine göre farklılık oluşmazken, gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür. gelir düzeyinin anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Düzenli spor yapan öğrencilerin sporla yaşama, aktif spor yapma boyutları ve toplam puanında anlamlı farklılık oluşurken, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Kılıç (2019) çalışmasında Olumlu sosyal davranış alt boyut puanları ile beden eğitimi dersine yönelik bilişsel tutum, duyuşsal tutum alt boyutları ve toplam puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiş. Olumlu sosyal davranışı yüksek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları olumlu çıkmıştır. Beden eğitimi dersine yönelik tutumları olumlu olan öğrencilerin olumlu sosyal davranışları da yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların, spora yönelik tutumun sağlıklı yaşam becerileri üzerinde 0,416'lık pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiş olup, spora yönelik tutumlarında bir birimlik artış olduğunda sağlıklı yaşam becerisi üzerinde 0,416 birimlik olumlu bir etki olacağına anlamına gelmektedir. Tüm bunlar ışığında araştırmanın ikinci hipotezi kabul edilmiştir (Tablo 4).

Çoban, Bayazıt ve Uca (2020) tarafından yapılan çalışmada, spora yönelik tutumun üniversite yaşamında sosyal uyumu yordadığını gösteren mevcut araştırma bulgularına benzer olarak, üniversite öğrencilerinin sportif tutumlarının, yaşam kalitelerini açıklamada %5,4 etki yarattığı saptanmıştır. Kurtipek ve ark. (2021) yapılan çalışmada, spora ilgi duyma ve aktif spor yaşamı ile üniversite yaşamına sosyal uyum ilişkisinde anlamlı bir etki olduğu görülmektedir. Önal ve ark. (2017) çalışmasında, araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitesi ve spora yönelik tutumun toplam puanında cinsiyetle ilişkisi bulunmamış ancak ruhsal alan, sosyal alan ve evrensel alanda erkeklerin lehine anlamlılık görülmüştür.

Katılımcıların, spora yönelik tutumun boyutlarında psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme düzeylerinin sağlıklı yaşam becerileri üzerinde pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir. Spora yönelik tutum boyutlarının (3 bağımsız değişkenin aynı anda) sağlıklı yaşam becerilerinin %20,7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Tüm bunlar ışığında araştırmanın üçüncü hipotezi de kabul edilmiştir (Tablo 5).

Çoban, Beyazıt ve Uca (2019), üniversite öğrencilerinin sportif tutumlarının, yaşam kalitelerini açıklama gücünü ortaya koymak amacıyla yaptıkları çalışmasında sportif tutumun yaşam kalitesi düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Bilim, Çetinkaya ve Dayı (2016) çalışmasında 12-17 yaş arası spor yapan kız ve erkeklerin sağlık ve performans ile ilişkili fiziksel uygunluk durumlarının spor yapmayan yaşlılarından genel olarak daha iyi düzeyde olduğunu buldukları sonuçlara göre her iki cinsiyet için de düzenli spor yapmanın fiziksel uygunluk düzeyine olumlu etkisinin olduğu söylemişlerdir. Karabulut ve Altun (2018) çalışmasında SYBD ölçeğinin “Sağlık Sorumluluğu” ve “Fiziksel Aktivite” alt boyutlarında düzenli olarak spor yapan kadınların puanlarını düzenli spor yapmayanlara göre yüksek bulmuşlardır. Yıldız ve Özbek (2018) çalışmasında velilerin çocuklarını spor yapmaları konusunda destekledikleri, Yılmaz (2018) çalışmasında da spor yapan velilerin spora yönelik tutumu spor yapmayan velilere göre yüksek çıkmıştır. Çiçek (2019) üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik tutumlarının incelenmesinin amaçlandığı araştırmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin tutumu yapmayan öğrencilere kıyasla yüksek çıkmıştır.

Katılımcıların, spora katılım sağlayanların sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşma, sağlıkta yaşam becerisi, sağlığa verilen önem, sağlıklı beslenme, sağlık önceliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 6).

Zorba, Üstün ve Bişgin (2022) çalışmasında lisanslı olup olmama durumuna göre sonucun değişiklik göstermediği her iki grubunda sağlıklı yaşam becerilerinin (Sağlıklı beslenme ve Kaynaklara ulaşma) yaşam doyumuna anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özkan ve Aca (2020) çalışmasında ise sağlıkla ilgili kaynaklara ulaşmanın bölümlere göre değişkenlik gösterdiği sonucuna varmıştır. Ergün, Kızıl Sürücüler ve Işık (2019) çalışmasında günde 2-3 saat internet kullananların, internette sağlık konuları takip edenlerin sağlık okuryazarlık puanı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları yüksek çıkmıştır. Hazer ve Ateşoğlu (2019), çalışmasında yaşlıların sağlık okuryazarlığı ile başarılı yaşlanma arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Arıkan (2020) çalışmasında sağlık okuryazarlığı puanı cinsiyet, eğitim durumu, öğrenim görülen fakülte durumuna göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin sağlık okuryazarlığı puanı yeterli düzeyde iken sağlık alanında olmayan fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin sınırlı/sorunlu düzeyde olduğunu saptamıştır. Kaya ve ark. (2018) çalışmasında, sedanter bireylerde yaşam tatmini skorları düşük seviyede olması beklenmesine rağmen, üniversitede okuyan gençlerin günlük yaşamlarındaki hareketlilikleri nedeniyle yaşam tatmin skorları fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapanlardaki gibi yüksek seviyede bulunmuştur. Çağlayan Tunç, Zorba ve Çingöz (2020) Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisini incelediği çalışmasında salgın döneminde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Almeida, Borbo ve Santos (2018), spor salonunda egzersiz yapan bireylerde ortoreksiya nervoza varlığının araştırıldığı bir çalışmada, fiziksel görünümünden memnuniyetsiz olan ve daha sık egzersiz yapan bireylerde ortoreksiya nervoza eğiliminin daha fazla görüldüğü rapor edilmiştir. Korkmaz (2010) tarafından yapılan çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadıkları sosyal ve sportif etkinliklere yeteri kadar

katılmadıkları saptanmıştır. İmamoğlu, Ağaoğlu ve Eker (2010) çalışmasında spor yapan ve yapmayan bireylerin beslenme puanları düşük bulunmuş, bayanların erkeklerden daha iyi beslendikleri görülmüştür. Bayanların branşlarına göre jimnastik, judo ve voleybol sporu yapanların iyi beslendiklerini, okçuların ise en kötü beslenen sporcular olduğu görülmüştür. Erkek branşlarına göre ise sadece atletizm branşında olan sporcuların iyi beslendikleri görülürken, basketbol ve teakwondo sporu yapanların en kötü beslenen sporcular olduğu görülmüştür. Sarıoğlu ve ark. (2012) çalışmasından elde edilen sonuçlarda beden eğitimi bölümünde okuyan aktif olarak spor yapan değişik branşlardaki bayan öğrencilerin yüzme, okçuluk, jimnastik, judo, tekvando, voleybol ve erkek atletlerin beslenme puanları iyi düzeyde bulunurken, bayan basketbolcuların, hentbolcuların, ritmik jimnastikçilerin ve erkek öğrencilerden atletizm dışındaki diğer tüm branşların beslenme puanları çok düşük bulunmuştur. Türkeri, Büyüктаş ve Öztürk (2020) çalışmasında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre beslenme alışkanlıkları, performans alt boyutları ve toplam beslenme düzey skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmuş, erkek öğrencilerin beslenme düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha iyi bulunmuştur.

Katılımcıların, rekreasyon bölümünde okuyanların sağlıklı yaşam becerisi, sağlığa verilen önem, sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma, sağlık önceliği düzeylerinin öğretmenlik bölümlerindekilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 7).

Küçük Yetgin ve Agopyan (2017) çalışmasında, öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin kendini gerçekleştirme puanları diğer bölümdeki öğrencilere göre yüksek çıkarken, birinci sınıfta olan öğrencilerin sağlık sorumluluk puanı diğer sınıf düzeylerine göre düşük çıkmıştır. Bu çalışmanın sonuna göre bölüm ve sınıf faktörlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etki ettiği sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların, spora yönelik tutum düzeylerinin cinsiyet gruplarına göre kadınların spora yönelik tutum düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların psikososyal gelişme düzeyleri ve fiziksel gelişme düzeyleri yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8).

Sonuçlarımıza paralel olarak Kızılyalı (2014), Varol (2017), Gökdağ (2018), Karagüzel (2019), Caz, Bıçakçı ve Nakipoğlu Firuzan (2019) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre kadınların tutum ortalaması erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkarken, Şişko ve Demirhan (2002), Koca ve Aşçı (2004), Güllü, Güçlü ve Arslan (2009), Kangalgil, Hünük ve Demirhan (2006), Çelik ve Pulur (2011), Türkmen ve ark. (2016), Pepe ve Özkurt (2016), Yıldız, Arı ve Yılmaz (2017), Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu (2018), Göktaş ve Şentürk (2019) çalışmalarında erkek öğrencilerin spora yönelik tutum puanları kadın öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Göksel ve Caz (2016), Başkonuş (2020), Şimşek ve Karahüseyinoğlu (2020), Turhan ve ark. (2021) yaptığı çalışmada ise cinsiyet ile spora yönelik tutum düzeyi arasında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrencilerin tutumlarına yönelik ortaya çıkan bu değişikliklerin ise örneklem gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yıldız, Arı ve Yılmaz (2017) çalışmasında, cinsiyet değişkene göre psikososyal ve fiziksel gelişme alt boyutunda ve spor tutumu toplam puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ancak zihinsel gelişme alt boyutunda farklılığa rastlanılmamıştır. Sarıca (2019) çalışmasında spor ile ilgili ders alan öğrencilerin psikososyal ve fiziksel alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüş ancak toplam puanın önemli derecede yüksek çıkmadığı ancak zihinsel alt boyutunda spor tutumları önemli derecede yüksek çıktığı görülmüştür. Önal ve ark. (2017) ise farklı bir şekilde cinsiyete göre spora yönelik tutumun psikososyal gelişme ve zihinsel gelişme alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bektaş ve Demir (2022) çalışmasında kadınların sporun psikososyal gelişime, fiziksel gelişime ve zihinsel gelişime olumlu katkı sağladığı düşüncesi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Göçoğlu ve Savaş (2020) yaptığı spor bilimleri fakültesinde üç farklı yöntem ile işlenen basketbol derslerinin öğrencilerin bilişsel duyuşsal ve psikomotor gelişim düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmasının psikomotor alana ait verileri incelendiğinde her üç öğretim yönteminin de öğrencilerin psikomotor gelişimlerine istatistiksel olarak pozitif yönde ve önemli düzeyde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların, zihinsel gelişme düzeylerinin spora katılım gruplarına göre incelendiğinde, spora katılanların zihinsel gelişim düzeylerinin spora katılmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır (Tablo 8).

Kalfa (2018) yaptığı çalışmada spor etkinliği alan üniversite öğrencilerinin spor yapma durumuna göre; psikososyal, fiziksel gelişme ve spora yönelik tutum puanları anlamlı bir farklılık olmadığı fakat zihinsel gelişme boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Şenduran (2006) yaptığı, askeri liselerde sporcu öğrencilerle sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeylerinin karşılaştırılmasını yaptığı çalışmasında spor yapan öğrencilerin akademik başarılarını spor yapmayanlara göre yüksek bulmuştur. Metan ve Küçük (2017) çalışmasında spor yapan öğrencilerin akademik başarılarını spor yapmayan öğrencilere göre yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yine aynı şekilde Şimşek ve Karahüseyinoğlu (2020), Başkanuş (2020) çalışmalarında spor yapanların psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme boyutlarına göre tutumları yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların, zihinsel gelişme düzeylerinin spora yeterince zaman ayırma durumlarına göre incelendiğinde spora yeterince zaman ayıranların zihinsel gelişim düzeylerinin spora yeteri zamanı ayırmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8).

Yavuz ve Yücel (2019) çalışmasında, düzenli spor yapanların puan ortalamaları nadiren spor yapanlar ve hiçbir zaman spor yapmayanlardan daha yüksek çıkmıştır. Keleş ve Alpkaya (2016) çalışmasında, spora zaman ayıran öğrencilerin tüm ders başarı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların, spora yönelik tutumları okudukları bölüme göre incelendiğinde, rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin spora yönelik tutum, psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişme düzeyleri öğretmenlik bölümündekilere göre daha yüksek çıkmıştır (Tablo 9).

Yavuz ve Yücel (2019) yaptığı çalışmasında yöneticilik bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının spor yapan öğrenciler lehine olumlu yönde anlamlı olduğu, cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen sınıfa göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünver, Kara ve Kocaman (2019) tarafından farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelendiği çalışmasında, spora yönelik tutumun, cinsiyet, medeni durum, mesleki deneyim yılı ve spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, yaş, BKİ, gelir durumu ve branş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Körmükçü (2021) tarafından yapılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelendiği çalışmasında öğrenim görülen bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çolak, Ay ve Baş (2022) çalışmasında bölüm değişkenine göre yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi becerisi, liderlik becerisi, takım çalışması becerisi, sosyal beceriler ve duygusal beceriler bölümler bazında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozgüney (2021) tarafından yapılan rekreasyon bölümü öğrencilerinin liderlik düzeyleri ve özgünlükleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin aktif sporculuk durumuna göre liderlik ölçeğinin mücadele, iletişim, grup, güven, karar verme, problem durumu ve sorumluluk alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009) çalışmasında araştırmanın bulgularına göre Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında okudukları bölüme göre iletişim becerisi algıları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

SONUÇ/SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı yaşam beceri boyutlarından en yüksek ortalama sağlık önceliği alt boyutunda olup, spora yönelik tutum ölçeğinde ise en yüksek ortalama fiziksel gelişme alt boyutundadır. Sağlıklı yaşam becerileri ile spora yönelik tutum arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, en yüksek ilişkinin psikososyal alanda olduğu belirlenmiştir. Spora katılım sağlayanların ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı ilgili kaynaklara ulaşma, sağlıkta yaşam becerisi, sağlığa verilen önem, sağlıklı beslenme, sağlık önceliği düzeyi yüksek çıkmıştır.

Spora yönelik tutum düzeyleri cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde kadınların tutumları yüksek çıkmış, spora katılanların ve yeteri kadar zaman ayıranların zihinsel gelişim düzeyleri yüksek çıkmıştır. Spora yönelik tutumları okudukları bölüme göre incelendiğinde ise rekreasyon bölümü öğrencilerinin tutumları yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların sağlıklı yaşam becerileri orta düzeyde iken spora yönelik tutumları yüksek düzeyde olduğu beirlenmiştir.

Araştırma farklı üniversitelerin fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere uygulanarak geniş tabanlı araştırma yapılabilir.

Toplumda mesleği ve statüsü farklı gruplara yönelik çalışmalar yapılarak toplumun spora yönelik tutumuna ilişkin görüşlerine dönük potansiyelinin ne yönde olduğu belirlenebilir.

Gençlerin spor etkinlikleri aracılığıyla; fiziksel ve zihinsel yönlerden sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesiyle birlikte sağlıklı bireyler olarak toplumda yer almaları sağlanmalıdır.

Ailenin ve okulun sporla sağlıklı yaşam becerileri kazanma açısından bir başlangıç noktası olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden aile üyelerinin rol model olduğu düşünülerek spor ve sağlıklı yaşam beceri davranışları konusunda bilgilendirilmeleri bireylerin bu becerileri erken yaşta kazanmaları açısından faydalı olacaktır.

Beden Eğitimi ve Spor derslerine verilen zamanın etkili ve verimli değerlendirilmesi, bireylerin spor ile birlikte sağlıklı yaşam becerilerini kazanmaları ve geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Eğitimcilerin bireylere bu becerileri kazandırmada rol model olmaları, spora teşvik etmeleri ve desteklemeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağır, Ö. G. (2019). İhtiyaçlar Hiyerarşisi. Çağdaş Psikoloji Akımları (1. Baskı). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52, 27-58.
- Ajzen, I. (2006). Behavioral Interventions Based on the Theory of Planned Behavior. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/245582784_Behavioral_Interventions_Based_on_the_Theory_of_Planned_Behavior
- Ajzen, I. ve Fishbein, M. (2000). Attitudes and the attitude-behavior relation: Reasoned and automatic processes. *European Review of Social Psychology*, 11(1), 1-33.
- Akdemir, N. ve Birol, L. (2004). *İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Akkaya, N. ve Özdemir, S. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Okumaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 75-96.
- Akyol A., Bilgiç B. ve Ersoy G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Almeida, C., Borba, V. V. ve Santos, L. (2018). Orthorexia nervosa in a sample of Portuguese fitness participants. *Eating and Weight Disorders*, 23(4), 443-451.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Aras, Ö. (2013). *İlköğretim Kurumları İkinci Kademede Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve tutumlarının İncelenmesi: Kars İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. ve Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
- Arıkan, A. (2020). *Sağlık okuryazarlığı düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisi: üniversite öğrencileri arasında bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıkan, A. N., Göktaş, Z. ve Yıldırım, İ. (2004). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2), 551-560.
- Armitage, C. J. ve Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behavior: A metaanalytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.

- Arslan, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Destekli Eğitim Yapmaya Yönelik Tutumları ile Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 101-109.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. Ankara: Labour Ministry-CASGEM.
- Baltaş, Z. (2009). *Davranışın Sağlığa Etkisi*. Hemşirelik ve Ebelikte Kültürlerarası Yaklaşım Sempozyumu içinde (s.5-14). Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Başar, S ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başer, S. A. (2009). *Öğretmen Niteliklerinin Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bu Derse Karşı Olan Tutumlarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başkonuş, T. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 365-376.
- Bektaş, M. ve Demir, O. (2022). Üniversitede Görev Yapan Akademik ve İdari Personelin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *The Journal of International Scientific Researches*, 7(3), 297-306.
- Belli, E., Bedir, F. ve Turan, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Beydağ, K. D., Uğur, E., Sonakın, C. ve Yürügen, B. (2014). Sağlık ve Yaşam Dersinin Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 599-609.
- Bilgin, N. (1985). *Sosyal Psikolojide Yöntem ve Pratik Çalışmalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bilim, A. S., Çetinkaya, C. ve Dayı, A. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, (7), 53-60.
- Biol, L. (1997). *Hemşirelik Süreci*. İzmir: Etki Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti.
- Bölükbaş, F. (2004). *Yansıtıcı Öğretimin (Reflective Teaching) İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Türkçe Dersine Yönelik Tutum Ve Başarıları Üzerindeki Etkililiği*. (Doktora Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozgüney, R. (2021). *Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Liderlik Düzeyleri ve Özgünlükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. ve Çingöz Y. E. (2020). Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(1), 127-135.
- Çapri, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program ve Fakültelerine Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 33-53.
- Caz Ç., Bıçakçı Y. S. ve Nakipoğlu Firuzan F. (2019). Spora Yönelik Tutum İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(3), 484-491.
- Çelik, Z., ve Pulur, A. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).
- Çetin, B. (2018). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Hayat Bilgisi Öğretimi Dersine Yönelik Tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 640-651.
- Çetin, Ş. (2003). *Anadolu Öğretmen Lisesi ve Düz (Genel) Lise Çıkışlı Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması*. (Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chang, H.H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım ve Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Adana İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çoban, Ü., Bayazıt, B. ve Uca, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi: Doğu Marmara Bölgesi üniversiteleri örneği. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4362-4385.
- Çolak, S., Ay, M. ve Baş, B. (2022). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporun Yaşam Becerilerine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Proceeding Book*, 336-346.
- Coşkun, O. C. (2020). *Öğretmen Adaylarının Pedagojik İnançlarının, Öğretmen Öz-Yeterlilik ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diker, S. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duman, S., Karagün, E. ve Selvi, S. (2020). Anadolu ve Spor Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 89-103.
- Efe Arpa, G. (2019). *Farklı Liglerdeki Kadın ve Erkek Futbolcuların Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ercan, Ş. ve Kekliceck, H. (2020). Covid-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2000). *Gelişim ve Öğrenme-Öğretme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ergün, S., Kızıl Sürücüler, H. ve Işık, R. (2019). Ergenlerde e-Sağlık Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları: Balıkesir Örneği. *JAREN*, 5(3), 194-203.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk yayınları.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Ertok Konuk, N. (2011). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin ve Mesleki Yeterlik Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. 2nd ed. London: Sage.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada Türkiye'de Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Genç, A., ve Karaman, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *IGUSABDER*, 7, 656-669.
- Göçoğlu, H. A ve Savaş, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Üç Farklı Yöntem İle İşlenen Basketbol Derslerinin Öğrencilerinin Bilişsel Duyuşsal ve Psikomotor Gelişim Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Dergisi*, 28(2),1080-1091.
- Gök Özer, F., Yalçınkaya, M. ve Yavuz Karamanoğlu, A. (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.
- Gökdağ, M. (2018). *Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göksel, A. G. ve Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Göktaş, N. ve Şentürk, H. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Güllü, M. ve Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Güllü, M., Güçlü, M. ve Arslan, C. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Sport Sciences*, 4(4), 273-288.
- Günes, Z. (1998). *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hazer, O. ve Ateşoğlu, L. (2019). Yaşlılarda Sağlık Okuryazarlığının Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi: Ankara İli Örneği. *Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 5(2), 48-56.
- Hoşgörür, V. (2014). Bogardus, Guttman ve Likert Ölçekleri. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 10(1), 346-357.
- Hrubes, D., Ajzen, I. ve Daigle, J. (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 23, 165-178.
- Huddleston, S., Mertesdorf, J. ve Araki, K. (2002). Physical activity behaviour and attitudes toward involvement among physical education, health, and leisure services pre-professionals. *College Student Journal*, 36(4), 555-572.
- İlaslan, E., Taylan, S., Özkan, İ. ve Adıbelli, D. (2020). Bir İlçedeki Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri İç Hastalıkları Dergisi*, 5(1), 15-21.
- İmamoğlu, O., Ağaoğlu, Y. S. ve Eker, H. (2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-12.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum Algı İletişim*. Ankara: Beykent Üniversitesi Yayınları.
- İşgüder, İ. H. (2019). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı İlişkileri*. (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Basım Yayım.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim yayınları.
- Kalfa M. (2009). Dış Hekimliği Fakültesindeki Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 165-181.
- Kalkan, A. (2011). Kişisel Tutum, Öznel Norm ve Algılanan Davranış Kontrolünün Girişimcilik Niyeti Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(14), 190-206.
- Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karabulut, E. O. ve Altun, M. (2018). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi: Kırşehir İli Örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948.

- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karadeniz, G., Yanikkerem Uçum, E., Dedeli, Ö. ve Karaağaç, Ö. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(6), 497-502.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin Spora Yönelik Sağlık İnançları İle Sportif Etkinliklere Katılan Kadınlara İlişkin Görüşleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karakuş Tayşi, E. ve Özbay, M. (2016). Ortaokul Öğrencileri İçin Dinlemeye Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 4(2), 187-199.
- Kasapoğlu M. A. (1999). *Sağlık Sosyolojisi Türkiye'den Araştırmalar*. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K. ve Kaya, M. (2018). Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Keleş, Ö. F. ve Alpkaya, U. (2016). Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 31-36.
- Kılıç, D. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızılyallı, M. (2014). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koca, C. ve Aşçı, H. (2004). Atletik Yeterlik Düzeyi ve Cinsiyetin Beden Eğitime Yönelik Tutum Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 15-24.
- Koçak, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 59-69.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Körmükçü, F. Y. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 188-196.
- Küçük Yetgin, M. ve Agopyan A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spormetre*, 15(3), 177-184.
- Küçük, V., ve Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Yılmaz, B. ve Yenel, F. (2021). Üniversite Yaşamında Sosyal Uyumun Yordayıcısı Olarak Spora Yönelik Tutum. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 361-372.
- Kutluk Bozkurt, A. ve Avcıkurt, C. (2019). Planlanmış Davranış Teorisi ile Yerli Y Kuşağı Turistlerin Destinasyon Tercih Etme Niyetlerinin Belirlenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4), 1294-1307.
- Lin, H. C., Chen, K. Y. ve Kuo, K. P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being: Moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 131- 146.
- Madran, A. D. (2012). *Tutum, Tutum Değişimi ve İkna*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Maslow A. ve Lewis K. J. (1987). Maslow's Hierarchy of Needs. Salenger Incorporated, 14, 987. Erişim tarihi: 11 Eylül 2022. <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>
- Metan, H. ve Küçük, V. (2017). 12-14 Yaş Grubu Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Çoklu Zeka Yönüyle Karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(49), 327-333.
- Morgan, C. T. (1989). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Eğitim Kitapevi.
- Murathan, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi), Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mutlu Bozkurt, T., Olcay, H. ve Atlı, M. (2022). Sağlıklı Yaşam Becerileri ile Fiziksel Özellikler Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 752-768.
- Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2002). *Tüketici davranışı*. İstanbul: MediaCat.
- Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2007). *Tüketici Davranışı*. İstanbul: Mediacat Kitapları.
- Önal L., Yılmaz H. H., Kaldırımcı M. ve Ağduman F. (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumları ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),26-34.
- Orhan, İ. ve Yağmur, Y. (2020). Menopozal Dönemde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Yaşam Kalitesi ve Motivasyonel Görüşmeler. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 8(2), 496-505.
- Orhan, R. ve Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Özel, Y. ve Bay Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T., ve Uzdil, Z. (2018). Sağlık Eğitiminin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 234-242.

- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgür, G. ve Yıldırım, S. (2008). Hemşirelik Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Konusundaki Görüşleri ve Yaşam Doyumları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 24(1), 57-65.
- Özguven, İ. E. (1998). *Bireyi Tanıma Teknikleri*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özkan, Ş. ve Aca, Z. (2020). Akılcı İlaç Kullanımında Sağlıklı Yaşam Becerilerinin Etkisi. *Sosyal Güvenlik Dergisi*, 10(2), 273-288.
- Özkan, S. ve Yılmaz E. (2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3, 90-105.
- Öztürk, D. (2011). *Spor Organizasyonları Düzenleyen İl Temsilcilerinin Karşılaştıkları Problemlerin Araştırılması (Ege Bölgesi Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pepe, K. ve Özkurt, R. (2016). Kadın ve Erkek Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının Araştırılması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(3), 93-101.
- Sakallı, N. (2001). *Sosyal Etkiler: Kim Kimi Nasıl Etkiler*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Sarıca, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıoğlu, Ö., İmamoğlu, O., Atan, T., Türkmen M. ve Akyol, P. (2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 14(1), 88-94.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3), 166-172.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 34-43.
- Şenduran, F. (2006). *Askeri Liselerde Sporcu Öğrencilerle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, A. ve Eroğlu, Ö. (2013). *Davranış Bilimleri*. Eğitim Kitabevi, Konya.
- Şimşek, A. ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Fırat Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 46-54.
- Şimşek, Ş., Akgeçici, T. ve Çelik, A. (2011). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Şişko, M. ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).

Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 4(1).

Tambağ, H. ve Turan, Z. (2012). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimine Göre Halk Sağlığı Hemşireliği Dersi'nin Etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 14(1), 46-55.

Tavşancıl E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tekaslan, E., Baysal, C., Şencan, H. ve Kılınc, T. (1989). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Filiz Kitabevi.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tepeköylü, Ö., Soy Türk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.

Trudeau, F. ve Shephard, R. (2008). Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10): 1-12.

Turhan, F. H., İnce, U., Aydoğmuş, M. ve Yalçın, İ. (2021). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 19-32.

Türk Dil Kurumu (TDK). Erişim tarihi: 8 Şubat 2022. <https://sozluk.gov.tr/>

Türkeri, C., Büyüktaş, B. ve Öztürk, B. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerini Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir İnceleme: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Derneği*, 13(70), 1264-1270.

Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S. ve Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2(1), 48-59.

Ünver, G., Kara, E. ve Kocaman, H. (2019). Farklı Branşlardaki Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 38-50.

Üresin, B. (2012). *Beden Eğitimi Derslerinde Uygulanan Bireysel Rekabetçi ve İşbirlikçi Hedef Yönelimlerinin İlköğretim 2 Kademesinde Okuyan Öğrencilerin Beden Eğitimi Derslerine Yönelik Tutumlarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Varol, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi) Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü.

Varol, S., Varol, R. ve Türkmen, M. (2017). Bartın Üniversitesinde Öğrenim Gören Değerli Sporluluk Tutumlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 316-329.

- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). Masabaşı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaldız, A. S. ve Özbek, O. (2018). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci ve Anne-Baba Tutumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1): 75-81.
- Yavuz, C. ve Yücel, A. S. (2019). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1902-1910.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yiğitsoy, M. (2022). *Bireysel Sporlar İle Takım Sporları Yapan Bireylerin Yaşam Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E. ve Uslu, S. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27), 1712-1727.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç. ve Yılmaz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.
- Yıldız, O. (2018). İnternet Üzerinden Alışverişlerde Tüketicilerin Markalara Yönelik Tutumlarının Değiştirilmesi İçin Bir Model Önerisi: Tutum Değişim Modeli. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 145-159.
- Yılmaz, A. (2018). Attitudes Towards Physical Education Course and Extracurricular Sport Activities Of Parents. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 48-64.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 88-104.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.
- Zaybak, A. ve Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.
- Zorba, E., Üstün, Ü. D. ve Bişgin, H. (2022). Lisanslı Sporcu Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 191-199.

EKLER



EK-1: Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2022-329

09/12/2022

Konu: Etik Kurul Değerlendirmesi

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU


İlgi : 14.11.2022 tarihli dilekçeniz.

"Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum ve Sağlıklı Yaşam Becerilerinin İncelenmesi" araştırmanızın başlığı değerlendirilmiş ve uygun bulunmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Mehmet KUTLU
Başkan

EK-2: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kurum İzni

 **HİTİT**
UNİVERSİTESİ

T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı

Sayı : E-45161535-302.08.01-2200079265
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin (Fatma ÖZKARSLI) İB: 26.10.2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başcaerliği Tezli Yüksek Lisans Programı 190330029 numaralı öğrencisi Fatma ÖZKARSLI'nın "Spora Karşı Tutum ve Sağlıklı Yaşam Becerilerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerle yapma istemesine ilişkin Spor Bilimleri Fakültesinin cevabı yazısı EK'le sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Halil İbrahim ŞİMŞEK
Rektör a.
Rektor Yardımcısı

Ek: İlg. Yazı

Herhangi bir şekilde yayımlanmamalıdır.

Bütünleşik Kurumlar ve Kurumlar Bakanlığı - Yükseköğretim Bakanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı

<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>	<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>
<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>	<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>
<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>	<small>Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı - Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı</small>

11

