



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
SAĞLIKLIL YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ
İNCELENMESİ (ERZURUM İL ÖRNEĞİ)**

Coşkun ÜÇDAL

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
2019
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ (ERZURUM İL ÖRNEĞİ)**

(The Research of Physical Education Teachers Healthy Life Style Behaviors)
(Erzurum Province Sample)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Coşkun ÜÇDAL

Danışman: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Erzurum
Temmuz, 2019

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM
BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ
(ERZURUM İL ÖRNEĞİ)**

Coşkun ÜÇDAL

Tez Savunma Tarihi : 10/07/2019

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi


Jüri Üyesi : Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğrt. Üyesi İzzet UÇAN
Bayburt Üniversitesi



Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

**Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM - 2019**

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Beden Eğitimi ve spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi(Erzurum ili örneği)” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

10 / 06 / 2019

Coşkun ÜÇDAL



Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu çalışma s¼recinde bilgilerini, deneyimlerini ve kıymetli zamanlarını benden esirgemeyen değerli danıőmanım Prof. Dr. G¼khan BAYRAKTAR ve yine bana yardımlarını ve ilgilerini hiçbir zaman eksik etmeyen, tez çalıőmam s¼recinde s¼rekli desteğini g¼rd¼đ¼m Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU'na sonsuz teőekk¼r ederim.

Coşkun ÜÇDAL



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNÇLENMESİ

Coşkun ÜÇDAL

2019, 85 sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı Erzurum ilindeki Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Yöntem: Bu araştırma betimsel tarama yöntemiyle uygulanmış bir çalışmanın sonucudur. Bu yöntem geçmişteki ya da hali hazırdaki mevcut bir durumu var olduğu biçimiyle tasvir etmeye yönelik yapılan araştırma türüdür. Araştırmaya konu olan kişi, olay, olgu, durum veya nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya, tasvir etmeye çalışılır (Karasar, 2006).

Çalışmanın evrenini 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Erzurum İli ve merkez ilçelerinde resmi ve özel ortaokul ve liselerde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 241 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 297 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını saptamak amacıyla 52 maddeden oluşan Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilen ve Bahar ve ark. (2008) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.00 istatistik programı kullanılmıştır. Demografik özelliklerin belirlenmesinde betimsel istatistik türlerinden biri olan frekans dağılımı kullanılmıştır. İki bağımsız değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasındaki farklılaşmayı incelemek için parametrik istatistik türlerinden Independent Samples T Test, ikiden fazla değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasındaki farklılaşmayı incelemek için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet, yaş, meslekte çalışma süresi, haftalık çalışma saatleri, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyleri, fiziksel aktiviteye katılma durumları, medyadan sağlık programlarını takip etmeleri, sigara kullanım durumları, çalıştıkları okul türü ve çalıştıkları okulun eğitim kademeleri gibi durumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin medeni durumları, aile yapıları, kronik hastalık durumları ve idari görev durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Elde edilen bilgiler sonucunda fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç doğrultusunda gerek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gerekse diğer branşlardaki öğretmenlerin sağlıklı yaşam davranışlarının olumlu yönde olabilmesi için fiziksel aktiviteye katılmaları için uygun şartların oluşturularak spora yönlendirilmeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Beslenme, Fiziksel Aktivite, Spor, Eğitim, Beden Eğitimi ve Spor, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği.

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS

Coşkun ÜÇDAL

2019, 85 pages

Objective: The aim of this study is to research whether the healthy lifestyle behaviors of Physical Education and sports teachers in Erzurum differ according to various variables.

Method: This research is the result of a study with a descriptive screening method. This method is a type of research aimed at portraying an existing situation in the past or present. The person, event, case, situation or object that is the subject of the research is tried to define and describe in its own conditions and as it is (Karasar, 2006).

The target population of the study consists of teachers working in public and private secondary and high schools in Erzurum Province in 2018-2019 academic year. The sample group consisted of 297 physical education and sports teachers, 241 men and 56 women. In order to determine the healthy lifestyle, behaviors of the teachers were used the "healthy lifestyle behaviours scale" consisting of 52 articles (SYBDÖ) which was developed Walker and et al. (1987), and was translated into Turkish and carried out validity and reliability studies by Bahar and et al. (2008). SPSS 24.00 statistical program was used for data analysis. The frequency distribution which is one of the descriptive statistics types was used to determine the demographic characteristics. Independent samples T test was used in order to research the differences between two independent variables and healthy lifestyle behavior levels. On the other hand, a one-way ANOVA test was used to research the differentiation between more than two variables and healthy lifestyle behavior levels. The difference between the variables was interpreted based on $p < 0.05$ significance level.

Results: According to the findings, there was a significant difference between the healthy lifestyle behaviors of physical education, sports teachers and their gender, age, working time in the profession, weekly working hours, educational level, monthly income levels, participation in physical activity, follow-up of health programs from the media, smoking status, school type and school levels in which they work. It was determined that there was no significant difference between the teachers' marital status, family structure, chronic illness, administrative status and the scores of the teachers' behaviours scale.

Conclusion: As a result of the information obtained, it was determined that healthy lifestyle behaviors were positive in physical education teachers participating in physical activity. In line with this result, it is recommended that physical education and sports teachers and teachers in other branches should be directed to sports by creating suitable conditions for participation in physical activity in order to have a healthy life behavior.

Keywords: Health, Nutrition, Physical Activity, Physical Education, Sports, Physical Education and Sports Teaching.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi ve Problem durumu.....	2
Alt problemler.....	3
Sınırlılıklar.....	5
Araştırmanın Varsayımları:.....	5
Tanımlar.....	5
Sağlık.....	5
Beslenme.....	6
Fiziksel aktivite.....	7
Spor.....	7
Eğitim.....	8
Beden eğitimi spor.....	8
Beden eğitimi ve spor öğretmeni.....	9
İKİNCİ BÖLÜM.....	10
Kuramsal Çerçeveler ve İlgili Araştırmalar.....	10
Eğitim.....	10
Formal eğitim.....	11
İnformal eğitim.....	11
Öğretim.....	11
Öğretmen.....	12
Öğretmenlik Mesleği.....	12
Öğretmenin temel özellikleri.....	13
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği.....	14

İdeal beden eğitimi öğretmeninin nitelikleri.....	14
Beden eğitimi öğretmenlerinin görevleri.....	16
Beden Eğitimi ve Spor.....	16
Beden Eğitimi ve Sporun Genel Eğitimin İçerisindeki Yeri ve Önemi.....	18
Sağlıklı Yaşam Davranışı.....	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	20
Yöntem.....	20
Araştırma Modeli.....	20
Evren ve Örneklem.....	20
Veri Toplama Teknikleri.....	20
Verilerin Analizi.....	20
Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	21
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II).....	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	23
Bulgular ve Yorum.....	23
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	55
Sonuç ve Öneriler.....	55
Sonuç.....	55
Öneriler.....	59
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	64
EK 1. Anket İzin Belgeleri.....	64
EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	67
EK-3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	72

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Tanımlayıcı İstatistik Dağılım Tablosu</i>	23
Tablo 2. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	25
Tablo 3. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	25
Tablo 4. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aile Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	25
Tablo 5. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	25
Tablo 6. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğretmenlikteki Çalışma Yıllarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	26
Tablo 7. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Çalışma Saatlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	26
Tablo 8. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	26
Tablo 9. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aylık Gelirlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	27
Tablo 10. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	27
Tablo 11. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Katıldıkları Fiziksel Aktiviteye Türlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	27
Tablo 12. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	28
Tablo 13. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Amaçlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	28
Tablo 14. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medyada Sağlık ile İlgili Programları Takip Etme Durumları Dağılımı</i>	28
Tablo 15. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Doktor Tarafından Tanısı Konulmuş Kronik Bir Rahatsızlıklarının Olup Olmaması Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	29
Tablo 16. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sigara Kullanıp Kullanmama Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	29
Tablo 17. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yapmakta Oldukları Okul Türü Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	29

Tablo 18. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okullardaki Eğitim Kademe Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	29
Tablo 19. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okullarda İdari Görevlerinin Olup Olmama Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	30
Tablo 20. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları</i>	30
Tablo 21. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları</i>	31
Tablo 22. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aile Yapıları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Anova Testi Sonuçları</i>	32
Tablo 23. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	33
Tablo 24. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Çalışma Süresi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	35
Tablo 25. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Çalışma Saatleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	37
Tablo 26. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları</i>	38
Tablo 27. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aylık Gelir Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	39
Tablo 28. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları</i>	41
Tablo 29. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Katıldıkları Fiziksel Aktivite Türü Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	42
Tablo 30. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Haftalık Katılım Süresi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	44
Tablo 31. <i>Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Amaçları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları</i>	46

Tablo 32. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal Medyada Sağlıkla İlgili Programları Takip Etme durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 33. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kronik Hastalıklarının var Olma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları	50
Tablo 34. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sigara Kullanıyor Olma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları	51
Tablo 35. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okul Türü ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları	52
Tablo 36. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Eğitim Kurumunun Eğitim Kademesi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları	53
Tablo 37. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Eğitim Kurumunda İdari Görevleri Olup Olmama Durumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları	54

KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
F	: Frekans
N	: Birey Sayısı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SYBD	: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları
P	: Farkın Anlamlılık Düzeyi
Sigma	: Varyansların Eşitliği
s	: Standart Sapma
T	: t Testi Fark Değeri
X	: Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Sağlıklı bir yaşam sürmek insanların yaşamlarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle insanlar sağlıklı kalabilmenin yollarını aramaktadır. Bundan dolayı sağlıklı yaşam üzerine farklı çalışmalar yapılmış, sağlıklı yaşamı etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar da bireylerin sağlık konusunda bilgilenmelerini arttırabilmek ve bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek farklı rahatsızlıkları engellemektir. Buna karşın bireylerin yaşam tarzlarına göre farklı fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir (Kılıç, 2017).

Endüstrileşme ve hızlı kentleşme aslında; çevre kirliliği, toz, duman, zehir atıklar ve gürültü gibi önemli sağlık sakıncalarını da birlikte getirmektedir. Bu gibi ortamlarda yaşayanlar; ülser, kanser, astım, akciğer hastalıkları ve koroner damar hastalığı gibi sakıncalar ile de karşı karşıya bulunmaktadır. Ayrıca insanlar bu ölçüde sağlık sakıncaları olan bir çevrede ve zorlu rekabet ortamında, yaşam mücadelesi verirken, ruhsal bunalımlara itilebilmekte ve giderek yerleşik hale gelen hareketsiz yaşam içinde beden zindeliğini kaybederek, erken yaşlanma gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir. Fiziksel aktivite yapmama, bireylerde farklı motorik özelliklerin kayıplarına neden olurken, insan vücudunun temel yapıları olan iskelet kas sisteminin yıpranmasına ve kas-sinir işbirliği kayıpları nedeniyle yaralanmalar, sakatlıklar ve hareket sistemi bozukluklarına da neden olmaktadır (Erkan, 2000).

İnsanlar sağlıklı yaşam davranışları kazanarak yaşam kalitelerini arttırabilir, yakalanabilecekleri hastalıkları önleyebilirler. İnsanlar kendi vücutlarını tanıdıkça kendi sağlıkları üzerinde de etkileri olabileceğini görecektir. Sağlıkla alakalı duyarlılığın artırılması bu nedenlerden dolayı önemlidir. İnsanların yaşantılarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan bilgi ve becerilerin çok küçük yaşlarda verilmesi ve bu yaşam tarzını sürdürebilecekleri bilincin kazandırılması çok önemlidir (Çirhinlioğlu, 2001).

Toplumdaki insanların mutluluk ve huzur içinde gelişebilmesi, fertlerin sıhhatli ve mutluluk içerisinde olabilmelerine bağlıdır. Bu bağlamda eğitimle ilgili kurumlara, fertlerin sağlıklı ve mutlu olmasını temin ederek kendine ve topluma yararlı insanlar olmasında büyük sorumluluk düşmektedir. Eğitim kurumlarında çocukların çok yönlü gelişimlerinin

sağlanması için kişisel gereksinimleri ve günümüz şartları dikkate alınarak fiziksel, zihinsel, duyuşsal, sosyal olarak gelişmelerini sağlamak için çeşitli dersler okutulur. Bu çerçevede beden eğitimi dersleri de çocukların gelişimi çerçevesinde önemli derslerden birisidir. Ülkemizde beden eğitimi ve spor dersleri, okul öncesinden başlayarak, her derecedeki eğitim kurumlarında okutulan zorunlu derslerden birisidir. Dünyanın birçok ülkesinde de bu şekildedir. Bireyin hareket etmesi, eğlenmesi, eğlenerek öğrenmesi, akranlarıyla çeşitli paylaşımlarda bulunması fiziksel aktivite faaliyetleri çerçevesinde gelişim gösterir. Yine bireysel veya grup fiziksel aktiviteler sayesinde yardımlaşmayı, işbirliğini, paylaşmayı, başarmayı, başarısızlığa razı olmayı, arzu ettiği amaca varmak için çeşitli metotlar oluşturmayı kavrarlar. En kalıcı öğrenme şeklinin uygulayarak öğrenmeler olduğu bir gerçektir. Beden eğitimi ve spor dersleri çoğunlukla uygulamaya dönük dersler olduğundan öğrenciler uygulamalarda birebir bulunarak hem sağlıklı dinç bir vücuda sahip olmakta, hem de yakın iletişimlerle duyuşsal, zihinsel, toplumsal açılardan da olumlu davranışlar oluşturabilmektedir (Atılay, 2011).

Bu çalışmada, yukarıdaki bilgiler çerçevesinde araştırmamızda ele alacağımız temel problem, ‘Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının neler olduğu şeklindedir. Erzurum’daki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirleyerek, öğretmenlerin bireysel özelliklerinin farkına varmalarına, sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin farkına varmalarına imkân sağlamak, bununla beraber öğrencilerinin davranış özelliklerini olumlu yönde etkileyebilmek amaçlanmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, problem durumuna, problem cümlesine, alt problemlerine, amacına, önemine, sayıtlıklarına, sınırlılıklarına ve tanımlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç, Erzurum ilindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının neler olduğunu çeşitli değişkenlere göre araştırmaktır.

Araştırmanın Önemi ve Problem durumu

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerinin, özelliğinin ve içeriğinin geliştirilmesi, için öncelikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde bulunması gereken yetkinliklerin bilincinde olunması gerekir. Öğrencilik dönemi dahil olmak üzere öğretmenlik mesleğini icra ederken de kurum içi eğitimler verilerek bu yetkinliklerin beden eğitimi öğretmeni namzetlerine ve beden eğitimi öğretmenlerine kazandırılması ile mümkündür. Beden eğitimi ve spor eğitimcilerinin okul ortamında bulunan bütün argümanları planlı bir şekilde kullanarak milli eğitimin hedefleri doğrultusunda öğrencilerde olumlu gelişmeler

sağlanmasında önemli rolleri vardır. Bu bilgi ve beceriye sahip beden eğitimi spor eğitimcilerinin varlığı da gelecek nesillerin sağlıklı yaşamları için önemlidir.

Türkiye’de “sağlıklı yaşam biçimi davranışları” ölçeği ile yapılan araştırmalarda son zamanlarda bir artış görülmekle birlikte genel olarak sağlık çalışanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde çalışmalar yapılırken, son yıllarda eğitim alanında da bu yaşam tarzı ve davranış özellikleri inceleme konusu olmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan literatür taraması sonucunda eğitim alanında Türkiye’deki araştırmalar daha çok sağlık çalışanları, sağlık eğitimi veren okullardaki öğrenciler, öğretmen adayları, akademisyenler ve öğretmenler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmalarda değişik alanlara uygulanmışken beden eğitimcilere yönelik fazla çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle bu alanla ilgili yapılan çalışmalar ilerisi için yapılacak çalışmalarda kaynak özelliği taşıyacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu konuda kendilerini hangi düzeyde gördükleri ile alakalı inançlarının ortaya çıkarılması; onların kendileri hakkında daha fazla bilgiye sahip olmalarına ve bizim onlar hakkında daha fazla bilgiye sahip olmamıza, yaşamlarının o anına dek bilgi, birikim düzeylerinin farkında olabilmelerine olanak vermesi yönünden önemlidir. Bu sebeple yapılan çalışmada, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin seviyelerinde cinsiyetlerinin, yaşlarının, mezun oldukları okul türü vb. durumların bir etken olup olmadığını belirlemesi yönünden önemli görülmektedir. Bu çalışmayla ortaya çıkacak verilerin uygulayıcılara kolaylık sağlayacağı ve yapılacak benzer çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Çalışmanın probleminin ifade şekli şöyledir. ‘Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları nedir?’

Alt problemler

1. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyetleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış seviyelerinde farklılık var mıdır?
2. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin evli veya bekar olmaları ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
3. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin aile yapıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?

4. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
5. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmenlikteki çalışma yılı ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
6. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin haftalık çalışma süreleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
7. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde bir farklılık var mıdır?
8. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişisel aylık gelir düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
9. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivitelere katılım ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
10. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yapmakta oldukları spor türü ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinde farklılık var mıdır?
11. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin haftalık spor yapma saatleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
12. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor yapma amaçları ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
13. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yazılı ve görsel medya da sağlıklı yaşamla ilgili programları ve yazıları takip etmeleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
14. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin doktor tarafından teşhisi konulmuş kronik hastalığının olup olmaması ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

15. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sigara veya alkol kullanımları ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
16. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışmakta oldukları okulun özel okul veya devlet okulu olması ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
17. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalıştıkları eğitim kurumunun eğitim kademesi ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
18. Araştırmada yer alan Erzurum ve ilçelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalıştıkları eğitim kurumlarında idari görevlerinin olması ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Sınırlılıklar

Bu çalışma,

1. 2018/2019 yılında Erzurum il merkezi ve ilçelerinde çalışmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile sınırlı tutulmuştur.
2. Veri toplamada kullanılan ölçme araçları ve bunlara verilen cevaplar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları:

1. Çalışmaya dâhil olan öğretmenlerin, ölçekteki soruları içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları,
2. Ölçekte yer alan soruların araştırmanın hedeflediği bilgileri elde edebilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,
3. Çalışma örnekleminin, çalışma evrenini yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmaktadır.

Tanımlar

Sağlık.

Sağlığın tanımını WHO kendi anayasasında şöyle yapmıştır: “Sağlık rahatsızlık ve sakatlıkların olmaması anlamına gelmez, beden, ruhen ve sosyal olarak iyi olma durumudur.” İnsanın yaşama ve çalışma ortamlarındaki güvenlik şartlarının sağlanamadığı, geleceğini garantiye alamadığı, ekonomik sebeplerden işsiz kaldığı, kişiler arasındaki gelir seviyelerinin arasında çok büyük farkların olduğu, huzurun ve güvenin olmadığı toplumlarda insanların kendilerini iyi hissetmeleri mümkün değildir. Tam anlamıyla iyi olma durumunun

gerçekleşmesi biyolojik olarak da mümkün değildir. Daha çok iyi olduğumuz zamanların tümünde sağlıklı olduğumuz dönemlerden bahsedilebilir. O zaman sağlığı tanımlarken yeni tanımlar kullanmak mümkündür. İnsan ömrü vücudunun yaşam süreci içerisinde karşıt güçler arasındaki bir an bile durmayan yaşamsal mücadelelerle geçmektedir. O zaman sağlık “mücadeleyi kazanmaktır”. Mücadeleyi kazandığımız her an var olma imkânlarımızdan faydalanabiliriz (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Sağlık genel olarak iyi niteliklerle var olmuş, psikolojik, zihinsel ve fizyolojik olarak normal gelişmiş bütün fonksiyonlara uyum ve düzenli bir biçimde işleyen iyi niyetli bir sistemi içerir. Vücuda alınan besinler bu halleriyle vücutta kullanılamazlar. Kesinlikle parçalanarak vücuda faydalı besin öğeleri haline getirilirler. Bu besin öğelerinin alınmaması, gereğinden fazla veya az alınması sonucunda insan vücudun büyümesinin ve gelişmesinin engellendiği ve insan sağlığının bozulduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır. İnsan sağlığı üç ayrıdır. Bunlar;

- ❖ Fiziksel Sağlık
- ❖ Psikolojik Sağlık
- ❖ Sosyal Sağlık

Kişinin sağlıklı bir birey olabilmesi için bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık özelliklerinin tamamına sahip olması gerekmektedir (Korkmaz, Tayyar, 2007).

Beslenme.

Beslenme organizmanın varlığını devam ettirebilmek için, yorulan hasar gören dokuların düzeltilmesi eski haline getirilebilmesi için, kaybedilenlerin yerine konulabilmesi ve büyümesi için yiyecek besin kaynaklarının sindirim yoluyla alınmasından onların organizmada eritilebilmesine kadar geçen olayların bütünüdür. İnsanların bedensel, ruhsal ve sosyal yönden gelişmiş olmaları iyi bir fiziki yapıya sahip olabilmeleri ve bu durumun sürdürülebilir olması, kısaca sağlıklı biri olarak yaşayabilmesi beslenmeye bağlıdır (Korkmaz, Tayyar, 2007).

İyi çok yönlü bir şekilde beslenmenin, bir sporcunun başarısına olumlu etkisi olduğu garanti edilmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin genel olarak kötü şeylere sebep olduğu kabul edilmektedir. Beslenmesine dikkat eden bir sporcu iyi beslenemeyen sporculara göre daha avantajlıdır. Sporcuların vücutlarının ihtiyaçları vücut yapıları ve yapmış oldukları spor türüne göre farklılıklar gösterir. Temel beslenme ve beslenme kuralları tüm spor yapanlar için aynıdır. Bireylerin enerji ihtiyaçları; bireysel özellikleri, vücut yapısı,

harcadığı enerji ve enerji ihtiyaçları ve yaptığı fiziksel çalışmaları türüne ve çeşidine göre farklılıklar gösterebilir (Akyol ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite.

Enerji kaybı ile sonuçlanan bütün bedensel hareketlerdir fiziksel aktivite tanımının içine girer (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Düzenli sportif aktivite, düzenli beslenme ile beraber kalıcı hastalıkların önlenmesinde önleyici tedbirlerdendir. Sporun, bireysel olarak insan sağlığına faydaları azımsanmayacak kadar fazladır. Toplumsal sağlığın korunmasında, bireylerin kronik rahatsızlıklarla karşılaşma risklerini ortadan kaldırmakta, farklı yaş gruplarında olan toplumun oluşturan bireylerde farklı farklı alanlarda (fiziksel, mental, motorsal, sosyal) olumlu etkiler gerçekleştirmektedir. Spor, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, kötü alışkanlıkların azaltılması, iş veriminin artırılması, toplumsal ilişkilerin iyileştirilmesi gibi durumları menfi yönde etkilemektedir. Bilinçli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin yapılması ve düzenli beslenme alışkanlıklarının düzenli olarak uygulanması toplumsal sorunların ortadan kalkmasında, iş yerlerinde iş gücünün artmasında ve bireylerin kötü alışkanlıklar edinmemelerine olumlu yönde etkileri olmaktadır.

Fiziksel aktivesiz yaşam, teknoloji ve makineleşmeyle birlikte önüne geçilmez bir şekilde artmaktadır. Fiziksel aktivesiz bir yaşamın sebep olduğu fiziksel, ruhsal hastalıkların endişe verici seviyelerde arttığı gözlenmektedir. İş kaybı ve sağlık endişesi olması sebebiyle de toplumlarda sağlık giderlerinde artmalar gerçekleşmektedir. Spor, spor yapan kişilere hastalığı önleyebilme ve tedavisini gerçekleştirme imkânını verebilir. Kronik rahatsızlıkların ortaya çıkmasında da hareketsiz ve düzensiz beslenmenin olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir. . Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler kronik rahatsızlıklar, kanser, obezite ve felç risklerini azaltmaktadır.. Genel olarak, spor şeker metabolizmasını düzenlemekte, vücut yağ seviyesini düşürmekte ve kan basıncını olumlu yönde etkilemektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Spor.

Resmi kuralları olan ve birbiriyle rekabet halinde kişiler tarafından yapılan fiziksel aktivitelerin bütünüdür. Spor beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinlik türüdür. Spor başarıyı geliştirme ve yarışmada üstünlük kurma amacı içermektedir. Bunun içinde fiziksel açıdan daha yetenekli

olanların seçilmesi ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmeleri gerekmektedir (Yamaner, 2001).

Beden eğitimi faaliyetlerinin özelleşerek çeşitli branşlar da somutlaşmış hali olup, üst düzeyde yapıldığında birçok teknik ve fizyolojik özelliği gerekli kılan yarışmaya formatlı ve uyulması gereken kurallarla çevrili bir faaliyettir. Bilinen en önemli hedefi (beden eğitimi ile birlikte taşıdığı eş amaçlar dışında) mücadele edip yarışmak ve kazanmaktır.

Sporun çocuk ve gençlerin için önemi şöyle sıralayabiliriz;

1. Spor etkili bir eğitim aracıdır
2. Çocuğu veya genci topluma hazırlar
3. İyi alışkanlıklar edinmesine yardımcı olur.
4. Yaratıcı ve yapıcı olma özellikleri kazandırır.
5. Bedensel ve ruhsal gelişim aracıdır.
6. Bireylere hem maddi kazançlar sağlarken, toplum içinde kimlik kazanmalarını sağlar.
7. Başarma duygusunu olumlu yönde etkileyen unsurlardandır.
8. Eğitim ve kültür seviyelerinin artmasında yardımcı olur.
9. Sosyalleşme ve toplumsallaşma adına bireyin yaşantısının en önemli öğelerindendir.
10. Mevcut yapının geliştirilmesinin yanında, fikir ve ruh eğitiminde de rol oynar (Aracı. 2001).

Eğitim.

Eğitim, insanın doğumuyla ölümü arasında geçen bir süreçtir. Bu süre içerisinde bireylere bilgi, beceri, değerler ve tutumlar kazandırılmak amaç edinilir. Bireyde gerçekleşecek bu davranış değişiklikleri bireylerin yaşantıları yoluyla gerçekleşir (Erden, 2005).

Yaşantı bireyin yaşadığı çevreyle girdiği etkileşim sonucu kalan izler olarak tanımlanır (Ertürk, 1979).

Beden eğitimi spor.

Beden eğitimi bireyin fiziksel aktivite aracılığı ile fiziksel, ruhsal ve sosyal maharet kazandığı süreçtir. Milli Eğitimin ana unsurlarına uygun olarak çocuğun fikir, beden ve ruhen gelişimini sağlamaktır. Beden eğitimi, kişinin bedensel ve fikirsel gelişimini sağlamak, günlük hayat ve iş ortamının koşullarını hazırlamak, milli bilinç ve vatandaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan metotlu çalışmaların tümüdür (Yamaner, 2001).

Beden eğitimi çocuğun toplumsallaşarak kişiliğini bulup doğru bir yol üzerinde yol almasında ilerlemesine yardımcı olur. Kısaca beden eğitimi çocuğun bedensel, ruhsal, fiziksel yeteneklerini iyileştirip değiştirmeye yönelik, gerektiğinde bireyin yaşadığı çevresel şartları, katılımcıların kişisel özelliklerine göre değiştirilebilen duruma göre esneyebilen kurallara bağlı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırmaya ve faaliyetlerin bütününe içine alan büyük bir etkinlik türüdür. Beden eğitimi çocuğun davranışlarının değişmesi ve gelişmesi, çocuğun büyümesine olumlu katkıları olan kuvvetli bir eğitim alanıdır (Aracı, 2004).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni.

Çalıştıkları okullarda, eğitim gören öğrencilere beden eğitimi ve spor ile ilgili eğitimler veren kişilerdir. Beden eğitimi ve spor konusu ile ilgili hangi bilgi, beceri, tutum ve davranışların, hangi yaş düzeylerindeki öğrenci gruplarına, hangi yöntemlerle kazandırılacağı, MEB tarafından onaylanan öğretim programları ve ilgili mevzuatta belirtilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenin, bu program çerçevesindeki, görevleri;

- ❖ Öğrenci grubunun seviyelerine uygun bir ders planı hazırlar,
- ❖ Beden eğitimi derslerinde bu planı uygulayarak öğrencilere istendik davranışlar kazandırmak,
- ❖ Öğrencilerin başarılarını değerlendirir, başarı seviyelerinin geliştirilmesine yardımcı olur.
- ❖ Öğrencilerin yeteneklerini ortaya çıkartabildikleri eğitici kol çalışmalarında görev alarak yeteneklerin ortaya çıkartılmasında yardımcı olur,
- ❖ Öğrencilerin gelişimlerini izleyerek, yaşadıkları sorunların çözümüne yardımcı olur,
- ❖ Branşıyla ilgili gelişmeleri takip ederek bunların gelişmelerin okul çalışmalarında kullanılabilmesi için ilgili mercilere bilgiler verir,
- ❖ Nöbet günlerinde, okulun düzen ve disiplinini sağlamak üzere görev yapar,
- ❖ Sınıf öğretmeni olarak, öğrencilerin alan ve ders seçmeleri konusunda yardımcı olur, (<http://www.dersimiz.com/meslekler-hakkinda-bilgiler/BEDEN-EGITIMI-OGRETMENI-21835.html>)

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçevesel ve İlgili Araştırmalar

Eğitim

Bireyin davranışların da genel olarak bilgi yetenek, ilgi gibi kişilik özellikleri yönünden belli gelişimler gerçekleştirmek amacıyla yapılan etkinliklerin tümüdür. İnsan dünyaya tamamlanmış olarak gelmez. İnsanın varoluşunda gizli olan, dünyaya gelmesiyle birlikte getirdiği kalıtsal özellikler, çevresel faktörler, gelişme dürtüsü, yaşantılarından gelen kazanımlar, bilgi ve beceri edinmek için gösterilen mücadelelerin hepsi insanı tamamlamaya yardım eden etmenlerdendir. Eski Yunan eğitimcilerinden Eflatun, kişiyi bedensel ve düşünsel yönden geliştirmeyi düşünür. Eflatuna göre eğitim bedene ve ruha yetenekli olduğu güzelliği vermektir derken, yine Eski Romalı eğitimci Ciceron un anlayışında göre çocuk başlangıçta bir hayvandan farksızdır. Ona insan ve uygarlığı öğretecek olan eğitimidir. Bunun eğitimi, çocuğu insan haline getirme sanatı olarak görmektedir. Yine J.J. Rousseou eğitimi doğaya göre insan yetiştirmek, Stein yetileri hep birden ve uyumlu olarak geliştirmek olarak tanımlamışlardır eğitimi. John Dewey, eğitimi, bireyin toplumla arasındaki bir etkileşim süreci olarak görüyor. John Dewey insanın kendi yaşantısının eğitimin temeli olduğunu söylemektedir.

Eğitimin özelliklerinin neler olacağı, geleneksel yöntemlerle mi, yoksa zenginleştirilmiş yöntemlerle mi biçimlendirdiği onun en önemli yanıdır. Çünkü eğitimin asıl çabası değişen insanın daha yüce özellikler kazanmasına yardımcı olmaktır. Eğitim üç aşamada etkinlik gösterir;

1. Çocukta bulunan yetenek ve özellikleri değiştirip geliştirmeye çalışır; doğuştan gelen genetik özelliklerinin harekete geçirir, uyandırır gelişme durumuna getirir.
2. Çocuğun sahip olduğu ruhsal güçleri meydana çıkartır ve geliştirir.
3. Çocuğun büyümesini ve edinimler kazanmasını düzenler.

Bu tanımların ortak noktası; eğitimin bir süreç olduğu, bireyin mevcut haliyle yeterli değerlendirmedeği ve sonuçta da bir değişime sebep olması gerektiği şeklinde sıralanabilir. Buradaki önemli bir hususta da meydana gelen davranış değişikliklerinin eğitim etkinlikleri aracılığıyla gerçekleştirilmiş olması ve bireyin yaşantısına yeni bir boyut kazandırarak bireyi gerçekten etkilemesi gereğidir.

Eğitime y6nelik literat6r de çok fazla sayıda tanım vardır. Genel anlamda eğitim, insan davranışlarında bilgi, beceri, anlayış, ilgi ve diğer kişilik nitelikleri y6n6nden belli istedik gelişimler sağlamak amacıyla yapılan etkinliklerin t6m6d6r (6zmen, 1999).

Eğitim s6recinin merkezinde 6đretmen yer almaktadır. Bu anlayış içinde 6đretmenin g6revi m6fredatı aktarmaktan ibaret olmayıp, aynı zamanda amaçların saptanmasında ve bu amaçlara ulaşmada etki derecesini 6lmektir. B6ylece 6đretmen kendi çalışmasını değerlendirmeli, gerekirse kullandığı araç ve y6ntemleri geliştirmelidir (6zmen, (1999).

Değerliş ortamlarda gerçekleşen eğitim s6reci 6zelliklerine ve gerçekleşme Őekillerine g6re ikiye ayrılı.

Formal eğitim.

Bu eğitim t6r6n6n temel 6zelliği amaçlı, planlı ve programlı olmasıdır. Eğitimin, belirli bir kapsamda y6r6t6len ve 6đretim s6recinin değerliş basamaklarında bazı 6ltler doğrultusunda 6lme ve değerlendirme işlemlerinin yapılarak uygulandığı Şeklidir (Yılmaz, 2010).

Formal eğitimi ikiye ayrılır;

6rg6n Eğitim: Belirli bir yaş grubunun iş hayatına atılmadan eğitim kurumlarında veya okul niteliği taşıyan kurumlarda planlı bir Şekilde verilen eğitimidir. 6rg6n eğitim okul 6nce eğitim d6neminden başlayarak lisans eğitimine kadar s6ren eğitim çeşididir.

Yaygın Eğitim: 6rg6n eğitim imkanlarından hiç yararlanmamış, 6rg6n eğitim s6reci yarım kalmış, 6rg6n eğitimi tamamlamış veya devam eden bireylere ilgi ve kendilerinde geliştirmek istedikleri alanlarda aldıkları eğitimlere denir.

İnformal eğitim.

Doğal ortamda bireyin yaşantılarıyla kendi kendine geçen kesin amaı ve planı olmayan mesleklerinde uzmanlık sahibi olan kişiler tarafından gerçekleştirilmeyen olumlu gelişimlere ve değerlişlere sebep olabileceği gibi olumsuz etkileri de olabilecek, eğitimin gerçekleştiği belli bir ortamı olmadan gerçekleşen k6lt6rlenme s6recidir (Yavuz. 2005).

6đretim

6đretme etkinliklerinin 6nceden planlanan, amaçlara g6re, istedik davranışların edinilmesine y6nelik d6zenlenen yerler genellikle eğitim kurumlarıdır. Bu eğitim kurumlarında planlı, programlı ve kontroll6 6đretme faaliyetlerine 6đretim denir. Formal

eğitim içinde yer alan bir olgudur ğretim. ğretime profesyonel bir iş olan ğretim önceden planlanır ve plan doğrultusunda ilerletilir (Erden, 2005).

Öğretmen

Formal eğitim kurumlarda ğretimi gerçekleştiren kişilere denir. Eğitim, ğretim gibi kavramlar incelendiğinde insanlar yaşamları içerisinde yeri ve zamanı geldiğinde arkadaşlarına, eşlerine, çocuklarına yeni davranışlar öğretmeye çalışmaktadır. Bu durumda herkes öğreten durumundadır. Ancak ğretmen olmak için formal eğitim almak gerekmektedir. Bu nedenle ğretmen olmakla öğreten olmak arasında farklılıklar vardır. ğretenin gelişi güzel yaşantılarda, ğretmen ise belirli bir program çerçevesinde planlı eğitim faaliyetlerini düzenler ve bu planlar doğrultusunda istendik davranış değişiklikleri gerçekleştirir (Erden, 2005).

Öğretmenlik Mesleği

Öğretmenlik mesleği insanlığın yaradılışından beri var olan bir uğraşı alanı olmasına karşı bir meslek alanı olarak kabul edilmesi yakın zamanlara denk gelir. Günümüzde bir konu hakkında bilgisi olan bireylerin ğretmen olabileceği düşünülmektedir. Zaman içerisinde eğitimin gelişip, bilimsel bir dal olarak varlığını göstermesi ile meslek bilgisi önem kazanmış ve öğretmenlik için bireylerin özel bilgi ve becerilere sahip olması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Çağımızda ğretmenlik mesleği, eğitim sektörü ile ilgili olan sosyal, kültürel, ekonomik, bilimsel ve teknolojik boyutları olan, alanında özel uzmanlık becerilerini temel alan, mesleki formasyon gerektiren profesyonel bir alandır (Hacıoğlu ve Alkan, 1997).

Bir toplumun gelişip ilerlemesinde en önemli etkiye sahip olan öğretmenlik mesleği bütün özellikleri ile kutsal bir görevdir. Toplumun gelişiminde ve değişimin de geleceğe yön veren bir meslektir. Ülkenin geleceği olan çocukları gelişiminde, değişiminde, yönlendirilmesinde gerekli görülen her alanda yetiştirme görevi ğretmeni bu pozisyona getirmiştir (Şişman ve Acat 2003). Ülkemizde ğretmenlerin yasal konumu 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 43. Maddesi ile düzenlenmiştir. "ğretmenlik, devletin eğitim, ğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Öğretmenler bu görevlerini yerine getirirken Türk Milli Eğitiminin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifa etmekle yükümlüdür". Genel anlamda, ğretmen olmak belli boyutları kapsayan niteliklere sahip olmayı gerektiren bir meslektir (Demirhan, 2002). ğretmende bulunması gereken özelliklerin; "alan bilgisi", "ğretmenlik meslek bilgisi" ve "genel kültür bilgisi" olarak üç grupta ele alındığı görülmektedir. (Nakiboğlu ve Karakoç 2005).

Hiçbir insan diğer bir insanın aynısı değildir. Ancak insanların birbirlerine benzeyen ortak yönleri de vardır. Örneğin Maslow'a göre insanları motive etmek için onların ihtiyaçlarını bilmek gerekmektedir. Bu nedenle Maslow insanların ihtiyaçlarını aşağıdaki gibi sıralamıştır.

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Yeme, içme, barınma, hayatını sürdürebilme.
2. Güvenlik İhtiyaçları: Hastalık ve yaşlılık gibi zamanlarda, kendini güvende hissedebileceği bir ortamda yaşamak, kendini güvene ve garantiye almak.
3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Şefkat, kendi kendine anlama ihtiyacı.
4. Değer İhtiyaçları: Saygı görme, başarı, prestij vb.
5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyaçları: Yapma, tamamlama arzusu, bireysel başarı ve tatmin ve bilimsel buluşlar yapma isteği.

Öğretmen olma hakkı kazanmış öğretmen adaylarının ve bu görev icra eden öğretmenlerin öğrencilerin ilgi, istek, arzu, becerilerini ve ihtiyaçlarını bilmek, ve onları ihtiyaçlarından yola çıkarak değişik isteklendirme metotları kullanmak önemlidir. İhtiyaçların bilinerek eğitim öğretim şartlarının oluşturulması gelecekte eğitimden alınacak verimin artışına sebep olabilecek bir davranış şeklidir (Yavuz, 2005).

Öğretmenin temel özellikleri.

İnsani ilişkiler açısından öğretmenlik, diğer mesleki alanlarda farklılıklar gösterir. Çünkü öğretmenlik büyüme, gelişme ve değişim döneminde bulunan bir insan topluluklarıyla iletişim halinde olan bir meslek grubudur. Öğretmenlik sadece okul sınırları içinde icra edilen bir meslek değil çocuğun çevresine, ebeveynlerine, ve çevredeki bütün yaşantılarla iletişimi gerektiren sınırları olmayan bir meslektir öğretmenlik. Öğrencilerin ilk örnek aldıkları karakterle öğretmenleridir (Demirel, 1999).

İyi bir öğretmende bulunması öngörülen özellikler:

1. Öğrencilerine karşı objektif olma.
2. Öğrencilerin ihtiyaçlarını önemseme.
3. Eğitimle ilgili alanıyla ilgili gelişmeleri takip etme.
4. Eğitimde öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alma.
5. Geniş bir bakış açısına sahip olarak, kendini yenileyebilme.
6. Zaman içinde toplumda gerçekleşen olumlu olumsuz değişimlerin farkında olabilmek.
7. Eğitimdeki teknolojik gelişmeleri takip ederek uygulamaya çalışmak (Koşar, ve ark. 2003).

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Beden eğitimi kişiliğin bütününe ortaya koyan fiziksel, ruhsal ve zihinsel özelliklerin, mevcut yaş ve doğuştan gelen kapasitenin sınırlarına ulaşmak için gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler ve oyun yoluyla ifa edilen aktiviteler bütünüdür. Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinin öğretmenlik alanlarını bitirmiş öğretmen namzedinin, ilkokul ve ortaokul ve lise kademelerindeki okulların beden eğitimi eğitim öğretim müfredatını tatbik edebilecek genel kültür, alan bilgisi formasyon bilgilerine hakim öğrencinin ihtiyaçlarını ortaya çıkartabilecek ve bunları giderebilecek vasıfta eğitim veren eğiticiler de beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak nitelendirilmektedir (Şahin, 2005).

Meslek olarak Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencinin eğitim kurumlarına gelecek yaşa geldikten sonraki eğitim kurumlarında okul içinde ve okul dışında faaliyetlere dair özel bilgi ve beceri isteyen özel ihtisas mesleği olarak adlandırılabilir (Tunç, 1999).

İdeal beden eğitimi öğretmenin nitelikleri.

Dikkat edilmesi lazım gereken en önemli konulardan birisi de beden eğitimi ve spor öğretmenin kişilik özellikleridir. Öğretmenin ortaya koyduğu davranış biçimi ve öğrencileriyle ilişkisi ders konularıyla öğrenciler arasında mühim bir bağ kurulmasına sebep olur. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bedensel ruhsal özelliklerinin yanı sıra sosyallığı, öğrencilerin eğitimi ve örnek teşkil etmesi bakımlarından önem teşkil eder. Eğitimcilerin davranışları ve kişilik özellikleri öğrencilerin davranış ve kişilik özelliklerini etkilemektedir. Bu durumda kişiliği farklı olan öğretmenin öğrencileri üzerinde farklı etkileri olur. Beden eğitimi ve spor öğretmenin de gerek sınıfta gerekse spor yapılan ortamlarda sergileyeceği davranışları öğrencilerin bu dersteki başarılarını etkilemektedir. Etkili ve verimli öğretmen yalnızca yüksek düzeyde bedensel yeterliklere sahip veya alanında uzman olabilen değil, bununla beraber bu yeterlikleri öğrencilerine yeterince anlatabilen diğer bir ifadeyle etkili öğrenme sağlayan, davranış alışkanlıkları aşılacaktır. Hareketle ilgili beceriler, eğitim, bilimsel yöntem, anatomi, fizyoloji, psikoloji, sağlık gibi konularda yine beden eğitimi öğretmenin sahip olması gereken bilgi beceri ve tutumlardandır. Bu durum beden eğitimi ve spor öğretmenin bireylerin çok yönlü gelişmelerine katkıda bulunabilmesine yardımcı olur (Çoban ve Turan 2006).

Bir beden eğitimi öğretmenin sınıftaki davranışları konusunda şunlara dikkat etmesi gerekir.

1. Fiziksel aktivite ve oyunlara karşı öğrencilerin ilgilerini çekme ve öğrencilerin bu faaliyetlere katılımlarını sağlama

2. İsteksiz olabilecek öğrenciler içinde ön hazırlıklar yapma
3. Öğrencilerin yaşları gereği doğal hareket özelliklerini önemseyerek çalışmalarda bulunma.
4. Çocuklara çok yönlü hareket becerileri kazandırabilme
5. Gözlemlerde bulunarak temel sportif becerileri ortaya çıkartabilme
6. yenilikleri takip ederek yeni oyun türleri kullanarak eğitimi faaliyetini gerçekleştirmek
7. Bedensel zayıflıkları ortadan kaldırarak öğrenciler arasındaki motorik özellikleri en aza indirmek
8. Kondisyon ve koordinasyonu artırma
9. Öğrencilere spor yaparken kullanacakları ekipmanları tanıtmak, örneğin; hareket şekillerini aletleri ve basit kuralların farkına varmak
10. Spor faaliyetlerinden sonra uyulması gereken hijyen kurallarının verilmesi. Örneğin, spordan sonra duş alınması alışkanlıklarının kazandırılması, giyilen kıyafetlerin spordan sonra toplanılarak temizlenmesi gibi özelliklerin kazandırılması
11. Spor çalışmalarına ilgi uyandırarak sağlığın korunması ve performans geliştirme özellikleri kazandırma.
12. Spor yaparken çocuğun kendini ve yaptığı sporu tanıma özelliği kazanma
13. Spor yaptırarak öğrencinin toplum içindeki davranışlarında değişmeler, gelişmeler sağlanır, spor kurallarını benimseyerek kurallara uyma özellikleri kazandırılabilir ve en önemlisi takım olma eş olma özellikleri kazandırılabilir.
14. Spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin ders uygulamalarıyla birlikte kendi bedensel özelliklerini ve vücut sınırlarını öğrenmelerine yardımcı olma (Ercan, 1999).

Bir meslek adamı olarak spor öğretmenin bu genel uygulama esasları içerisinde birçok sorumluluğu vardır. Beden eğitimi öğretmenleri hepsinden evvel çok kıymetli, toplumsal bir görevi ifa etmektedir. , Beden eğitimi öğretmenleri öncelikle kıyafeti ve davranışlarıyla öğrencilerine örnek teşkil etmelidir. Ayrıca alanına dair gereken bilgi ve yeteneğe sahip olması gerekir. Bu özelliklerin yanında öğrencilere olumlu anlamda örnek teşkil edebilmek için dakik olmalı diğer bir ifadeyle zamanı etkili kullanılmalı derse zamanında girmeli, kişisel bakım, müsabaka ruhu, dürüstlük, samimiyet, anlayış, karşılıklı olarak sevgiyi ve saygıyı özünde bulundurmalıdır. Yine beden eğitimi ve spor öğretmenin ses tonunun tenor olması da lehine bir durumdur (Kale ve Erşen, 2003).

Beden eğitimi öğretmenlerinin görevleri.

1. Yeterli seviyede yetişmiş olmalı,
2. Öğretmen amaçlarını tespit etmiş olmalı,
3. Değerlendirmeye dönük ve değerlendirmeyi iyi yapacak planlama yapabilmelidir,
4. Öğrencilerin gelişim seviyelerini gözlemeli ve dikkate almalı,
5. Ders araç ve gereçlerini planlamalı,
6. Her amacın yapısını bütün içinde kavrayabilmeli,
7. Öğretim yöntemleriyle öğrenme teorileri arasında koordinasyonu kurabilmeli,
8. Yapıcı bir öğrenme ortamı hazırlamalı,
9. Öğrencileri disipline etmeli,
10. Diğer öğretmenlerin davranışlarını gözleyebilmeli,
11. Etkili bir iletişim ve etkileşim kurabilmeli,
12. Liderliğin sağlanması ve lider yapılı öğrencilerin ortaya çıkarılmasını sağlamalı,
13. Yerinde zamanında ve doğru karar vermeli,
14. Açık insan ilişkileri kurmalı,
15. İşbirliği, işbölümü ve koordinasyonu sağlamalı,
16. Bireyle ilişkili amaçları birleştirebilmeli,
17. Karar vermeyi sağlamak için öğrencilere problem çözmeyi öğretebilmeli (Tunç,1999).

Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi ve spor Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak bireyin beden, ruh ve fikir gelişimlerini sağlamayı amaçlar. İnsanın yaşadığı toplumun kuralları çerçevesinde hareket etmesi insanlar arasında ki ilişkilerin olumlu yönde gitmesi yardım etmeyi seven, insani haklara saygı gösteren, dürüstlük abidesi, zekâlı, ruhen ve bedenen sağlam olmasıyla doğrudan ilişkilidir. Beden eğitiminin insanların sosyalleşebilmeleri ve kişiliklerini oluşturup hayat üzerinde düzgün bir yolda ilerlemelerinde önemli rolü vardır. İcap ettiğinde çevredeki şartlara ve katılan kişilerin nitelikleri çerçevesinde değişiklik gösterebilecek esneklikte olan, belirli kaidelere dayanan, oyun ve spor faaliyetlerine yönelik alıştırmaların tamamını içine alan yaygın temelli etkinliklerdir. Yani Beden Eğitimi ve spor insanların fiziksel sağlıklarının ruhsal sağlıklarının ve bedensel maharetlerinin gelişimine yönelik etkinlikler bütünüdür. Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlar da somutlaşmış, üst düzey seviyede yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı

ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Benden eğitimi bireyin davranışların da büyüme ve gelişme sağlayan güçlü bir eğitim alanıdır (Aracı, 2004).

Türk eğitim sisteminin amaçları içerisinde bedenlen, zihnen, ahlaken, ruhen denge sahibi, sağlıklı bir gelişimi olan bir karaktere sahip, hür ve bilimsellik çerçevesinde düşünebilen geniş bir dünya görüşü olan, bireysel haklara saygı gösteren bireyler yetiştirmek yer almaktadır. (MEB, 2000, 40)

Beden eğitiminin çocuklara gelişim döneminde kazandıracığı temel faydalarını şöyle sıralayabiliriz;

1. Beden eğitimi tüm organizmayı içerir.
2. Beden eğitimi genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır.
3. Beden eğitimi etkinlikleri gelişme için temeldir.
4. Beden eğitimi serbest zamanların kullanımına katkıda bulunur.
5. Beden eğitimi kendini ifade etme ve yaratıcılık özelliklerini gelişimine katkıda bulunur.
6. Beden eğitimi kültürel gelişmeye katkıda bulunur.
7. Beden eğitimi duygu kontrolünde katkıda bulunur.
8. Beden eğitimi karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunur.
9. Beden eğitimi fiziksel uygunluğa katkıda bulunur.
10. Beden eğitimi sağlık ve korunma alışkanlıklarına gelişimine katkıda bulunur
11. Beden eğitimi demokratik süreçlere katkıda bulunur.
12. Beden eğitimi psikomotor becerilerin gelişimine katkıda bulunur. Aracı. (2004).

Sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde önemli faktörlerden birisinin de beden eğitimi ve spor olduğu unutulmamalıdır. Beden eğitimi ve sporun bireylere karakter, dürüstlük, kendine güven duygusu, ailesine ve ulusuna karşı mesuliyet duygularını kazandırma özelliklerinin olduğu halk tarafından onay görmüştür. Yine bedensel ruhsal zihinsel sağlığı muhafaza edilemeyen çocukların verimli eğitimi mümkün değildir. Çağımızda birçok eğitimci birçok ebeveyn okulların çocuğun bakım yeri olmadığını savunurlar. Bu düşünce temelinden hatalıdır. Eğitim alanında kendini geliştirmiş uluslarda zaruri eğitim 20 yaşlarına kadar uzatılmıştır. Bunun sebebi çocuklara daha fazla bilgi yüklemek değildir. Amaç çocukların, eğitimcilerin güvenilir ellerinde olması ve çocukları korumaktır. (Altunkaya, 1999).

Milletlerin geleceği, yetişmiş ve yetişmekte olan gençlerin fiziksel ve ruhsal olgunluğuna bağlıdır. Medeniyet bireye verilen değer ve değerle birlikte ona verilen eğitimle bağlantılıdır. Eğitimin âmâcıda bireylerin gizli güçlerinin ve yeteneklerinin ortaya çıkartılarak bireyin üst düzeyde gelişmesine yardımcı olmaktır. Çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimdeki

amacın gerçekleşmesi bireyin zihinsel eğitimi yanında fiziksel eğitimle birlikte gerçekleşir. Bu bağlamda beden eğitimi temel ve genel eğitimin ayrılmaz parçasıdır (Yamaner, 2001)

Beden Eğitimi ve Sporun Genel Eğitimin İçerisindeki Yeri ve Önemi

Milletlerin bekası, genç nesillerin bedenlen ve ruhen eksiksiz yetiştirilmesiyle yakından ilgilidir. Şahsın bütünsel bir şekilde eğitimi yalnızca zihnen eğitimi değildir, bununla birlikte bedensel, duyuşsal ve içtimai taraflarıyla beraber eğitimiyle sağlanacaktır. Bedensel faaliyetlerle kişinin bedenlen, zihnen, sosyal ve duyuşsal gelişimlerine katkıda bulunmayı hedefleyen beden eğitimi ve spor, tabii olarak umumi eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitimi bir sosyalleşme ve toplumla bir kaynaşma aracıdır. Zira beden eğitimi, birey bakımından sıhhatin muhafazasına, serbest zamanların verimli bir biçimde değerlendirilmesine yardımcı bulunan ve çağdaş yaşamın zorluklarına karşı daha etkin bir mücadele olanağı veren, toplum düzeyinde ise sosyal bağları zengin kılan bir etkinliktir. Bu yönden değerlendirildiğinde, özellikle sanayileşmeyle beraber beliren sorunların giderilmesinde önem arz etmektedir. Esasında eğitimin önde gelen hedeflerinden birisi de çağdaş yaşamın getirdiği sorunlara çözüm üretebilmektir (Baykoçak, 2002).

Esasen beden eğitimi dersi, çocuğun veya gencin oyun, başarı ve yarışma şekillerindeki hareket, neşe, sevinç gibi doğal gereksinimlerinin hakkını vermek içindir. Bu eğitimin genç organizmanın büyümesini sağlayıcı etkinlikte olması gereklidir. Modern yaşamın hareket noksanlığını gidermeli, duruş ve gelişim bozukluklarını önlemelidir. Ayrıca hızla gelişen teknolojinin değiştirdiği yaşam koşullarının zorunlu kıldığı bireysel yaratıcılığın kazanılmasına olanak sağlamalı, sosyal deney ve anlayışların kültürlerin geçişine hizmet etmek ile yükümlü olmalıdır. Demek ki beden eğitimi bir yandan gençliğin, sporun kapsamı ve şekilleri üzerindeki karar verme yeteneğini geliştirirken, bir yandan da boş zamanın bilinçli bir uygulaması için gerekli davranışlar ve gerekli teknikler ortaya koyulmasına yardımcı olur. Bugün beden eğitimi dersinin esas görevi, ilerde spor yapacak biçimde öğrencileri yönetmektir. Yetişkinleri korkutan ve çekinmelerine sebep olan hastalık, sakatlık ve ölüm gibi ciddi uyarılar genelde gençlerde daha az etkili olur. Eğlenmenin ve neşenin aracılığı, “hayat boyu spor yapma” isteği için temel taşıdır. Spor için daha çok istek uyandırılması öğrencilerin daha çok beceri kazanması, motorsal temel özelliklerin geliştirilmesi ve çok yönlü hareket becerileri için devamlı bir temel eğitime gerek vardır. Bu becerileri kazanmak için ve okul sonrası yaşamı güvenceye alması için müfredat programını yeniden gözden geçirerek “hayat boyu spor” çeşitlerini bir beden eğitimi dersi içine alacak duruma getirilmelidir (Özmen, 1999).

Sağlıklı Yaşam Davranışı

Geçtiğimiz yıllar boyunca sağlık davranışları çalışmalarının geliştirilmesi giderek daha önemli hale gelmiştir. Yaşam biçimi ilke olarak bireylerin farklı tercih ettikleri davranışları ifade etmektedir. Ancak yaşam biçimi kavramı bireysel davranış sınırlı değildir, aynı zamanda benzer koşullarda insanlarla paylaşılan davranışlar vurgulanmaktadır. Sağlıklı yaşam sağlıkla ilgili değer ve davranışları içermektedir (Gürsel, 2015).

Asıl veya algılanan sağlık durumundan bağımsız olarak sağlığı teşvik etmek, korumak veya sürdürmek, amacıyla, objektif olarak bu amaç için etkili olup olmasa da, birey tarafından gerçekleştirilen faaliyetlerin tamamına sağlık davranışı denir.

Bireyleri yaşantıları içerisinde yaptıkları bütün faaliyetler insanların sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğu savunulabilir. Bu bağlamda, insan sağlığını korumak ve sağlıklı bir yaşama teşvik etmek amaçlı davranışlara (yukarıdaki tanımda olduğu gibi), sağlık açısından sonuçlarına bakılmaksızın benimsenebilen davranışları birbirinden ayırmak faydalıdır (Çom, ve, ark 2011).

Sağlığı korunması ve geliştirmesi farklı anlamlara gelmesine karşın genellikle aynı anlamda ele alınmaktadır. Sağlığı geliştirme kavramı; direk olarak insan, aile, toplumun sağlık potansiyellerinin gelişmesi ve fiziksel uygunluk ve iyilik düzeyinin artmasına yönelik tüm unsurları ifade etmektedir. Bir başka deyişle kişilerin halihazırda sergilediği davranışlarını en üst düzeye çıkarma anlamına gelmektedir. Sağlığın korunması ise bir davranışı sergilememe ve uzak durma anlamına gelir. Başka bir ifade ile “koruma” bir şeyi gizlemek, korumak anlamına gelirken “geliştirme” bir şeyi olgunlaştırmak en üst düzeye getirmek ve gerçekleştirmek anlamına gelmektedir.

Pek çok ülkede ulusal düzeyde yapılan çalışmalarda, yıllık ölümlerin en az yüzde ellisinin bireyin sağlıksız yaşam biçiminden kaynaklandığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde en önemli ilke olarak yaşam biçiminin değiştirilmesine yönelik uygulamalar benimsenmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi, insanların sağlığını etkilediği düşünülen davranışların kontrol altına alınması, günlük aktivitelerini ele alınmasında kendi sağlık çerçevesine uygun davranışları seçerek bunu uygulaması olarak tanımlanmıştır (Ocakçı, 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel tarama yöntemiyle uygulanmış bir çalışmadır. Bu yöntem geçmişteki ya da hali hazırdaki mevcut bir durumu var olduğu biçimiyle tasvir etmeye yönelik yapılan araştırma türüdür. Bu araştırma modelinde araştırma modeline konu olan birey kendi yaşantısı içerisinde ele alınır ve tanınmaya çalışılır (Karasar, 2006).

Bu modelde çalışmanın konusu ne olursa olsun onu değiştirmek etkilemek gibi bir çaba söz konusu değildir. Bilinmek istenilen nesne ortadadır. Esas gaye onu değiştirmeden gözlemlemektir. Tarama yönteminde bilimin özelliklerinden gözlemleyip kayıt etme, olayların aralarındaki ilişkilerin tespit edilmesi, kontrol edilebilen değişmeyen ilişkiler üzerinde genellemeler yapma vardır. Diğer bir ifadeyle burada bilimin betimleme işlevi öne çıkmaktadır (Yıldırım, 1966).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Erzurum il Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan güncel veriler çerçevesinde Erzurum İli merkezi ve merkez ilçelerinde görev yapan 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında resmi ve özel ortaokul ve liselerde görevli olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden oluşmaktadır. Örneklemi ise Erzurum Merkez ve merkez ilçelerinde görev yapan, 241 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 297 beden eğitimi ve spor öğretmeninden oluşmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri

Bu çalışmadaki verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu (KBF) ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II (SYBDÖ II) kullanılmış ve katılımcı olan öğretmenlere isteğe bağlı olarak uygulanmıştır. Uygulanmadan önce ise öğretmenlere ölçekle alakalı lazım gelen açıklamalar çalışmanın uygulamasını yapan araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğretmenlerin hepsinin ölçeğe verdikleri cevaplar arasında, aynılık esasına bağlı kalınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen veriler değerlendirmeye geçilmeden evvel istatistik programına işlenmiştir. Daha sonra öğretmenlerce cevaplanan 311 adet

anketin, içerisinde 12 adet ölçeğin olması gereken şekliyle, kurallara uygun olarak cevaplanmadığı tespit edilmiştir. 12 adet anket kurallara uygun olarak doldurulmadığı için anket uygulayıcısı tarafından işleme alınmamıştır. Daha sonra uygun şekilde doldurulan ve araştırmaya uygun olan 297 adet anket, bilgisayara aktarılıp, verilerin analizine başlanmıştır. Elde edilen verilerin analizleri, sırasıyla aşağıda ki istatistiki işlemlere tabi tutulmuştur. Veriler SPSS 24 programına işlenmiş. Demografik özelliklerin belirlenmesinde betimsel istatistik türlerinden biri olan frekans dağılımı ve iki bağımsız değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasındaki farklılaşmayı incelemek için Independent Samples T Testi, ikiden fazla değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri arasındaki farklılaşmayı incelemek için ise tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. $P < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Bu formda araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin demografik bilgilerini almak için hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formunda, araştırmanın amacına göre, öğretmenlerin, öğretmenlik mesleğine dair sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerine tesirli olabileceği düşünülen özelliklerin neler olduğu öğrenilmeye çalışılmıştır. Bunlar cinsiyet, medeni durum, aile durumu, yaş, meslekte çalışma yılı, haftalık çalışma saati, mezun olunan okul türü, aylık gelir durumu, fiziksel aktiviteye katılım durumları, fiziksel aktivite türü, katılım süreleri, katılım amaçları, sağlık programlarını takip durumları, kronik hastalık durumları, sigara kullanım durumları, görev yapılan okul türü, çalışılan okulun eğitim kademesi ve idari görevlerinin olup olmama durumları olarak tespit edilmiştir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II)

Bu çalışmanın verileri Erzurum da görevli olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinden toplanmıştır. Araştırmada, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını tespit etmek için farklı kişisel özelliklerine dair “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranış seviyelerini saptamak gayesi ile: Sağlık davranışları, “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” ile toplanmıştır. Ölçek, Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 tarihinde güncellenmiş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak adlandırılmıştır (Walker ve ark., 1996). Ölçek kişinin sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili olarak sağlığı geliştirecek davranışları ölçmektedir. Farklı topluluklar üzerinde yapılan uygulamalarda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçektir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II’ nin Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği 2008 yılında

Bahar ve ark. Tarafından uygulanmıştır. Ölçek toplam 52 maddeden oluşmuş olup 6 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlar şunlardır, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Bunlar; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve egzersiz, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Ankette yer alan faktörler ve soru numaraları ve ifade ettiği anlamlar şu şekildedir. Sağlık sorumluluğu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), fiziksel aktivite ve egzersiz (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), manevi gelişim (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), kişilerarası ilişkiler (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) ve stres yönetimidir (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47).

Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu; bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Alt Boyutu; sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını ölçmeyi amaçlamaktadır.

Beslenme Alt Boyutu; bireyin öğünlerini seçme ve düzenleme yiyecek seçimindeki değişiklikleri ölçmeyi belirlemektedir.

Manevi Gelişim Alt Boyutu; bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derecede tanıdığını ve memnun edebildiğini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Kişilerarası İletişim Alt Boyutu; bireyin yakın çevresi ile iletişimini ve bu ilişkilerdeki süreklilik düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Stres Yönetimi Alt Boyutu; bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumlu ve 4'lü likert tipidir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.94'dür. Ölçeğin alt boyutlarının Alpha değerleri ise 0.79 – 0.87 arasında değişmektedir.

Düşük: 38.00 – 89.99

Orta: 90.00 – 141,99

Yüksek: 142,00 – 190,00

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

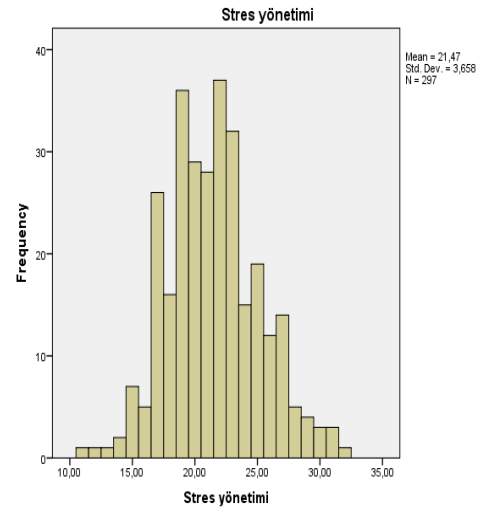
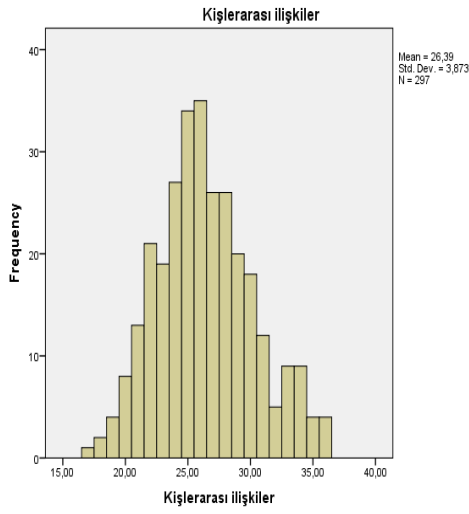
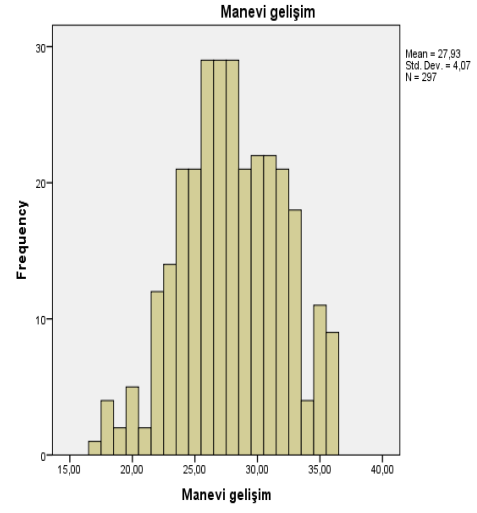
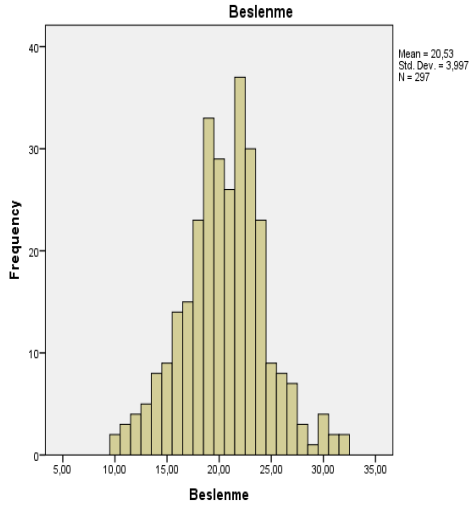
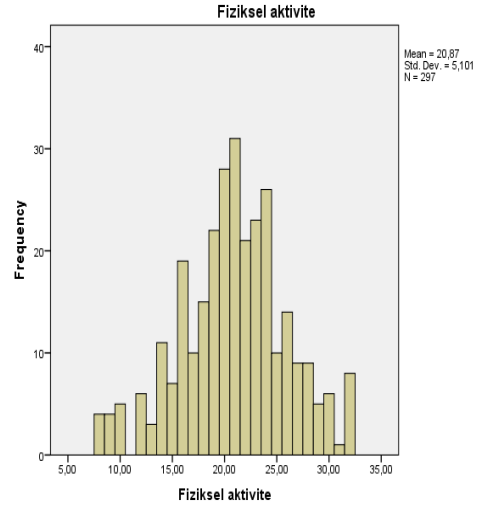
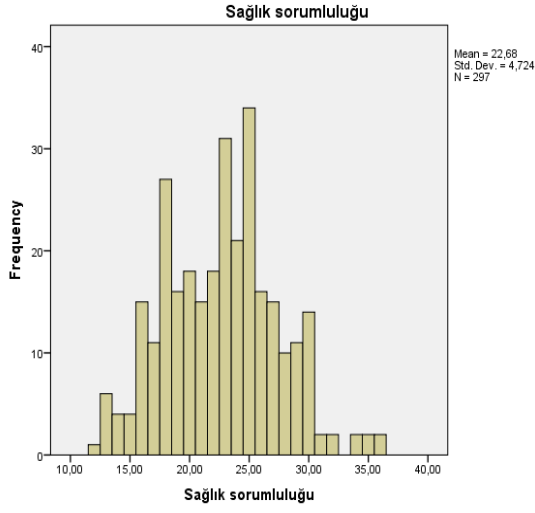
Bulgular ve Yorum

Bu bölümde; tanımlayıcı istatistik verileri Tablo 1’de, demografik özelliklere ait sayı ve yüzde dağılımları, Tablo 1-18’de sunulmuştur. İki farklı değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi analiz sonuçları Tablo 20.21.26.28.33.34.35.36.37’de sunulmuştur. İki den fazla farklı değişken ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları ise Tablo 22.23.24.25.27.29.30.31.32’de sunulmuştur.

Tablo 1. *Tanımlayıcı İstatistik Dağılım Tablosu*

	Sağlık Sorumluluğu	Fiziksel Aktivite	Beslenme	Manevi Gelişim	Kişilerarası İlişkiler	Stres Yönetimi
N	297	297	297	297	297	297
Mean	22,6835	20,8653	20,5253	27,9293	26,3906	21,4714
Median	23,0000	21,0000	21,0000	28,0000	26,0000	21,0000
Ss	4,72352	5,10121	3,99749	4,07013	3,87329	3,65765
Skewness	,147	-,183	,023	-,095	,311	,251
Kurtosis	-,253	,039	,370	-,374	-,224	,034
Minimum	12,00	8,00	10,00	17,00	17,00	11,00
Maximum	36,00	32,00	32,00	36,00	36,00	32,00

Tanımlayıcı istatistik dağılım tablosu incelendiğinde Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutlarından, Sağlık sorumluluğu Skewness değeri (çarpıklık) ,147 ve Kurtosis değeri (basıklık) -,253, Fiziksel Aktivite Skewness değeri (çarpıklık) -,183 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,039, Beslenme Skewness değeri (çarpıklık) ,023 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,370, Manevi Gelişim Skewness değeri (çarpıklık) -,095 ve Kurtosis değeri (basıklık) -,374, Kişilerarası İlişkiler Skewness değeri (çarpıklık) ,311 ve Kurtosis değeri (basıklık) -,224 ve Stres Yönetimi Skewness değeri (çarpıklık) ,251 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,034 olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutlarının Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,96 ve -1,96 aralığında olduğu tespit edilmiş ve çıkan bu istatistiksel analiz sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir. Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık dağılımları grafiksel olarak aşağıda sunulmuştur.



Tablo 2. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Kadın	56	18,9	18,9
Erkek	241	81,1	100
Toplam	297	100	

Araştırma 56 kadın ve 241 erkek beden eğitimi öğretmeni olmak üzere toplam 297 beden eğitimi öğretmeni üzerinde yapılmıştır.

Tablo 3. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Medeni Durum	N	%	Toplam Yüzde %
Evli	217	73,1	73,1
Bekâr	80	26,9	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinden 217 kişinin evli ve 80 kişinin ise bekâr oldukları gözlenmektedir.

Tablo 4. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aile Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Aile Durumu	N	%	Toplam Yüzde %
Çekirdek aile	255	85,9	85,9
Geniş aile	33	11,1	97,0
Parçalanmış aile	9	3,0	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin aile yapıları incelendiğinde, ağırlıklı olarak 255'inin çekirdek aile yapısında olduğu, 33'ünün geniş ve 9'nun ise parçalanmış aile yapısında olduğu gözlenmektedir.

Tablo 5. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Yaş	N	%	Toplam Yüzde %
30 yaş ve altı	70	23,6	23,6
31-35	98	33,0	56,6
36-40	87	29,3	85,9
41+	42	14,1	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş durumları incelendiğinde, 30 yaş altı 70 kişi, 31-35 yaş arası 98 kişi, 36-40 yaş arası 87 kişi, 41 ve üzeri yaşta 42 kişi olduğu gözlenmektedir.

Tablo 6. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğretmenlikteki Çalışma Yıllarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Çalışma yılı	N	%	Toplam Yüzde %
1-5 yıl	74	24,9	24,9
6-10 yıl	103	34,7	59,6
11-15	76	25,6	85,2
16 yıl üzeri	44	14,8	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin, 1-5 yıl arası çalışan 74, 6-10 yıl arası çalışan 103, 11-15 yıl arası çalışan 76 ve 16 yıl üzeri çalışan 44 kişi olduğu gözlenmektedir.

Tablo 7. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Çalışma Saatlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Haftalık Çalışma Saati	N	%	Toplam Yüzde %
15-20	48	16,2	16,2
21-25	63	21,2	37,4
26-30	98	33,0	70,4
31 saat ve üzeri	88	29,6	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık çalışma saatleri incelendiğinde, 15-20 saat arası çalışan 48, 21-25 saat arası çalışan 63, 26-30 saat arası çalışan 98 ve 31 saat ve üzeri çalışan 88 beden eğitimi öğretmeni olduğu gözlenmektedir.

Tablo 8. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Eğitim Durumu	N	%	Toplam Yüzde %
Lisans	271	91,2	91,2
Yüksek Lisans	26	8,8	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 271 kişinin lisans mezunu, 26 kişinin de Yüksek lisans mezunu oldukları gözlenmektedir.

Tablo 9. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aylık Gelirlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Aylık Geliri	N	%	Toplam Yüzde %
4000 TL ve altı	84	28,3	28,3
4001-7000	132	44,4	72,7
7001 TL ve üzeri	81	27,3	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 4000 TL ve altı gelire sahip 84 kişi, 4001-7000 TL gelire sahip 132 kişi, 7001 TL ve üzeri gelire sahip 81 kişi olduğu gözlenmektedir.

Tablo 10. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Fiziksel Aktiviteye Katılım	N	%	Toplam Yüzde %
Evet	244	82,2	82,2
Hayır	53	17,8	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırma katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 244 nün fiziksel aktivitelere katıldığı, 53 nün katılmadığı gözlenmektedir.

Tablo 11. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Katıldıkları Fiziksel Aktiviteye Türlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Fiziksel Aktivite Türü	N	%	Toplam Yüzde %
Bireysel spor	98	40,2	40,2
Takım sporu	61	25,0	65,2
Her ikisi	85	34,8	100,0
Toplam	244	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 98 kişinin bireysel sporlarla, 61 kişinin takım sporlarıyla, 85 kişinin de hem takım hem bireysel sporlara katıldıkları gözlenmektedir.

Tablo 12. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Fiziksel Aktivite Süresi	N	%	Toplam Yüzde %
1 saat ve altı	35	14,3	14,3
2-3 saat arası	101	41,4	55,7
4-5 saat arası	58	23,8	79,5
6 saat ve üzeri	50	20,5	100,0
Toplam	244	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 35 kişinin 1 saat ve altında, 101 kişinin 2-3 saat arası, 58 kişinin de 4-5 saat arası, 50 kişinin de 6 saat ve üzeri fiziksel aktivitelere katıldıkları gözlenmektedir.

Tablo 13. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Amaçlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Fiziksel Aktivite Amacınız	N	%	Toplam Yüzde %
Sağlık	182	74,6	74,6
Sosyal Çevre	22	9,0	83,6
Boş Zaman Değerlendirme	40	16,4	100,0
Toplam	244	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 182 kişinin sağlık amaçlı, 22 kişinin sosyal çevre kazanmak amaçlı, 40 kişinin boş zamanlarını değerlendirme amaçlı fiziksel aktivitelere katıldıkları gözlenmektedir.

Tablo 14. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medyada Sağlık ile İlgili Programları Takip Etme Durumları Dağılımı*

Medya Sağlık Programı	N	%	Toplam Yüzde %
Evet	110	37,0	37,0
Hayır	57	19,2	56,2
Bazen	130	43,8	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinden 110 u medyada sağlık programlarını takip ederken, 57 si takip etmemektedir, 130 u ise bazen takip etmekte oldukları gözlenmektedir.

Tablo 15. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Doktor Tarafından Tanısı Konulmuş Kronik Bir Rahatsızlıklarının Olup Olmaması Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Kronik Hastalık	N	%	Toplam Yüzde %
Evet	34	11,4	11,4
Hayır	263	88,6	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin den 34 kişini kronik hastalığının olduğu, 263 tanesinin kronik hastalığının olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 16. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sigara Kullanıp Kullanmama Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Sigara	N	%	Toplam Yüzde %
Hayır	159	53,5	53,5
Evet	138	46,5	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinden 159 kişinin sigara kullanmadığı, 138 kişinin sigara kullandığı gözlenmektedir.

Tablo 17. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yapmakta Oldukları Okul Türü Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Okul Türü	N	%	Toplam Yüzde %
Devlet okulu	269	90,6	90,6
Özel okul	28	9,4	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 269 kişinin devlet okulların da görev yaptığı, 28 kişinin özel okullarda görev yaptıkları gözlenmektedir.

Tablo 18. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okullardaki Eğitim Kademe Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Eğitim Kademesi	N	%	Toplam Yüzde %
Ortaokul	167	56,2	56,2
Lise	130	43,8	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin 167 kişinin ortaokullarda, 130 kişinin görev yaptığı gözlenmektedir

Tablo 19. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okullarda İdari Görevlerinin Olup Olmama Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

İdari Görev	N	%	Toplam Yüzde %
Evet	47	15,8	15,8
Hayır	250	84,2	100,0
Toplam	297	100,0	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin den 47 kişinin idari görevinin olduğu, 250 kişinin idari görevinin olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 20. *Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları*

SYBD		Cinsiyet	N	X	Ss	t	p	Fark
Alt Boyutları								
Sağlık Sorumluluğu	1: Kadın	56	23,0179	4,78441	,582	,562		
	2: Erkek	241	22,6058	4,71591				
Fiziksel Aktivite	1: Kadın	56	20,8214	5,32270	-,069	,945		
	2: Erkek	241	20,8755	5,05975				
Beslenme	1: Kadın	56	21,7857	3,91600	2,267	,009*	1>2	
	2: Erkek	241	20,2324	3,96705				
Manevi Gelişim	1: Kadın	56	28,0714	3,67724	,313	,755		
	2: Erkek	241	27,8963	4,16253				
Kişilerarası İlişkiler	1: Kadın	56	26,3036	3,30795	-,210	,834		
	2: Erkek	241	26,4108	3,99913				
Stres Yönetimi	1: Kadın	56	21,4107	3,03780	-,158	,875		
	2: Erkek	241	21,4855	3,79265				
SYBD	1: Kadın	56	141,4107	16,74382	,666	,506	
	2: Erkek	241	139,5062	19,81921				

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; beslenme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerin toplam puanlarının erkek öğretmenlerden yüksek olduğu gözlenmektedir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kadın öğretmenlerin toplam puanının 141,4107 ve erkek

öğretmenlerin toplam puanının 139,5062 olduğu tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141.99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	1:Evli	217	22,5668	4,83203	-,729	,467
	2:Bekâr	80	23,0000	4,42948		
Fiziksel Aktivite	1:Evli	217	20,5069	4,93393	-1,915	,058
	2:Bekâr	80	21,8375	5,44348		
Beslenme	1:Evli	217	20,5899	4,05660	,469	,640
	2:Bekâr	80	20,3500	3,85201		
Manevi Gelişim	1:Evli	217	27,9124	3,95890	-,112	,911
	2:Bekâr	80	27,9750	4,38344		
Kişilerarası İlişkiler	1:Evli	217	26,4378	3,87860	,345	,730
	2:Bekâr	80	26,2625	3,88031		
Stres Yönetimi	1:Evli	217	21,4608	3,69805	-,083	,934
	2:Bekâr	80	21,5000	3,56850		
SYBD	1:Evli	217	139,4747	19,39837	-575	,566
	2:Bekâr	80	140,9250	18,97819		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında ilişki $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; anlamlı farklılık olduğu tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile medeni durumlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Evli öğretmenlerin toplam puanının 139,4747 ve bekar öğretmenlerin toplam puanının 140,9250 olduğu tespit edilmiştir. Evli ve bekar öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141.99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 22. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aile Yapıları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Aile Yapısı	N	X	Ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	1:Çekirdek aile	255	22,6706	4,78611	,090	,914
	2:Geniş aile	33	22,6061	4,56850		
	3:Parçalanmış aile	9	23,3333	3,77492		
	Toplam	297	22,6835	4,72352		
Fiziksel Aktivite	1:Çekirdek aile	255	20,7137	5,04472	,967	,381
	2:Geniş aile	33	21,5455	5,42039		
	3:Parçalanmış aile	9	22,6667	5,56776		
	Toplam	297	20,8653	5,10121		
Beslenme	1:Çekirdek aile	255	20,5098	3,99790	,256	,774
	2:Geniş aile	33	20,3939	4,16037		
	3:Parçalanmış aile	9	21,4444	3,67801		
	Toplam	297	20,5253	3,99749		
Manevi Gelişim	1:Çekirdek aile	255	27,9569	4,01107	,241	,786
	2:Geniş aile	33	27,9697	4,66694		
	3:Parçalanmış aile	9	27,0000	3,74166		
	Toplam	297	27,9293	4,07013		
Kişilerarası İlişkiler	1:Çekirdek aile	255	26,4667	3,84414	,347	,707
	2:Geniş aile	33	25,9394	4,47870		
	3:Parçalanmış aile	9	25,8889	2,08833		
	Toplam	297	26,3906	3,87329		
Stres Yönetimi	1:Çekirdek aile	255	21,4392	3,60381	1,261	,285
	2:Geniş aile	33	21,2121	4,27023		
	3:Parçalanmış aile	9	23,3333	2,34521		
	Toplam	297	21,4714	3,65765		
SYBD	1:Çekirdek aile	255	139,7569	19,33144	,180	,835
	2:Geniş aile	33	139,6667	20,63775		
	3:Parçalanmış aile	9	143,6667	12,10372		
	Toplam	297	139,8653	19,26492		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin aile yapıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; anlamlı farklılık olduğu tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile aile yapıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çekirdek aileye sahip öğretmenlerin toplam puanının 139,7569, Geniş aileye sahip öğretmenlerin toplam puanının 139,6667, Parçalanmış aileye sahip öğretmenlerin 143,6667 olduğu tespit edilmiştir. Çekirdek ve geniş aileye sahip öğretmenlerin öğretmenlerinin toplam puanlarının 91.00-141.99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir.

Parçalanmış aileye sahip beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarınının 142,00-190,00 puan aralığında olduğu, bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 23. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Yaş	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: 30 yaş altı	70	23,3143	5,18231			
	2: 31-35 arası	98	23,1327	4,09586			
	3: 36-40 arası	87	22,1724	4,83015	1,744	,158	-----
	4: 41yaş üzeri	42	21,6429	4,94270			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1: 30 yaş altı	70	22,0857	5,35884			
	2: 31-35 arası	98	20,4898	4,90790			
	3: 36-40 arası	87	20,1724	4,94906	2,113	,045	1>2
	4: 41yaş üzeri	42	21,1429	5,21523		,019	1>3
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1: 30 yaş altı	70	21,5857	4,17894			
	2: 31-35 arası	98	20,7143	3,77731			
	3: 36-40 arası	87	19,7126	3,86369	3,226	,003	1>3
	4: 41yaş üzeri	42	20,0000	4,14964		,041	1>4
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1: 30 yaş altı	70	29,4143	4,09486			
	2: 31-35 arası	98	27,1939	3,88138		,000	1>2,3
	3: 36-40 arası	87	27,1149	3,82898	6,392	,024	4>2
	4: 41yaş üzeri	42	28,8571	4,19972		,020	4>3
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1: 30 yaş altı	70	27,6000	3,99420			
	2: 31-35 arası	98	25,8673	3,54249			
	3: 36-40 arası	87	25,9195	3,91841	3,412	,004	1>2
	4: 41yaş üzeri	42	26,5714	3,98866		,007	1>3
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1: 30 yaş altı	70	22,2143	3,58294			
	2: 31-35 arası	98	21,3571	3,28775			
	3: 36-40 arası	87	20,4713	3,47696	4,590	,003	1>3
	4: 41yaş üzeri	42	22,5714	4,44008		,002	4>3
	Toplam	297	21,4714	3,65765			
SYBD	1: 30 yaş altı	70	146,2143	18,74922			
	2: 31-35 arası	98	138,7551	16,90730			
	3: 36-40 arası	87	135,5632	19,95792	4,257	,012	1>2
	4: 41yaş üzeri	42	140,7857	21,54353		,001	1>3
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin yaşları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Fiziksel alt boyutunda, 30 yaş altı olan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının 31-35 yaş arası ve 36-40 yaş arası olan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek, beslenme alt boyutunda, 30 yaş altı olan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının 36-40 yaş arası ve 41 yaş üzeri olan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek, manevi gelişim alt boyutunda, 30 yaş altı olan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının 31-35 yaş arası ve 36-40 yaş arası olan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek ve 41 yaş ve üzeri beden eğitimi öğretmenlerinin ise toplam puanlarının 31-35 yaş arası ve 36-40 yaş arası olan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, 30 yaş altı olan beden eğitimi öğretmenlerinin yüksek ve stres yönetimi alt boyutunda ise 36-40 yaş arası olan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının 30 yaş altı ve 41 yaş üzeri olan beden eğitimi öğretmenlerinden düşük olduğu gözlenmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. 30 yaş altı öğretmenlerin toplam puanının 146,2143, 31-35 yaş arası öğretmenlerin toplam puanlarının 138,7551, 36-40 yaş arası öğretmenlerin toplam puanlarının 135,5632, 41 yaş üzeri öğretmenlerin toplam puanlarının 140,7857 olduğu tespit edilmiştir. 31-35, 36-40 ve 40 yaş üzeri öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. 30 yaş altı öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 24. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Çalışma Süresi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Çalışma Süresi	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: 1-5 yıl	74	23,2027	5,02318	2,207	,041	2>3
	2: 6-10 yıl	103	23,3010	4,53058			
	3: 11-15 yıl	76	21,8421	4,38802			
	4: 16 yıl üzeri	44	21,8182	5,00824			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1: 1-5 yıl	74	21,1892	5,60498	,375	,367	
	2: 6-10 yıl	103	21,0680	5,16258			
	3: 11-15 yıl	76	20,4342	4,18676			
	4: 16 yıl üzeri	44	20,5909	5,59617			
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1: 1-5 yıl	74	21,4730	4,63525	3,034	,014 ,012	4<1 4<3
	2: 6-10 yıl	103	20,7282	3,57879			
	3: 11-15 yıl	76	19,8816	3,57386			
	4: 16 yıl üzeri	44	19,5682	4,18968			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1: 1-5 yıl	74	28,9054	4,30409	2,216	,046 ,015	1>2 1>3
	2: 6-10 yıl	103	27,6699	4,08821			
	3: 11-15 yıl	76	27,2895	3,44409			
	4: 16 yıl üzeri	44	28,0000	4,44083			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1: 1-5 yıl	74	27,0000	4,30037	1,947	,026	1>3
	2: 6-10 yıl	103	26,6602	3,65297			
	3: 11-15 yıl	76	25,5921	3,71368			
	4: 16 yıl üzeri	44	26,1136	3,76159			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1: 1-5 yıl	74	21,4865	3,92478	3,296	,003 ,023	3<2 3<4
	2: 6-10 yıl	103	22,0291	3,22811			
	3: 11-15 yıl	76	20,4079	3,25854			
	4: 16 yıl üzeri	44	21,9773	4,43815			
	Toplam	297	21,4714	3,65765			
SYBD	1: 1-5 yıl	74	143,2568	21,82060	2,496	,013 ,039	1>3 2>3
	2: 6-10 yıl	103	141,4563	17,33057			
	3: 11-15 yıl	76	135,4474	16,26480			
	4: 16 yıl üzeri	44	138,0682	22,55989			
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin meslekte çalışma yılları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sağlık sorumluluğu alt boyutunda, 6-10 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, 11-15 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek, beslenme alt boyutunda, 16 yıl ve üzeri çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, 1-5 yıl arası çalışanlarla, 11-15 yıl arası çalışanlardan düşük, manevi gelişim alt boyutunda, 1-5 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, 6-10 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden ve 11-15 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek, kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, 1-5 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, 11-15 yıldır görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek ve stres yönetimi alt boyutunda, 11-15 yıl arası çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, 6-10 yıl ve 16 yıldır çalışan beden eğitimi öğretmenden düşük olduğu gözlenmektedir. Fiziksel alt boyutta ise anlamlı farklılık olamadığı tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile çalışma yılları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 1-5 yıldır çalışan öğretmenlerin toplam puanının 143,2568, 6-10 yıldır çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 141,4563, 11-15 yıldır çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 135,4474, 16 yıl ve üzeri çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 138,0682 olduğu tespit edilmiştir. 6-10, 11-15 ve 16 yıl ve üzeri çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. 1-5 yıldır çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 25. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Haftalık Çalışma Saatleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD							
Alt Boyutları	Çalışma Saati	N	X	Ss	F	p	p
Sağlık Sorumluluğu	1: 15-20 saat arası	48	22,1250	5,03446			
	2: 21-25 saat arası	63	21,9524	4,44475			
	3: 26-30saat arası	98	23,3163	4,45735	1,338	,074	
	4: 31 saat ve üzeri	88	22,8068	4,99622			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1: 15-20 saat arası	48	20,9375	5,79217			
	2: 21-25 saat arası	63	20,6667	5,13684			
	3: 26-30saat arası	98	21,0918	4,67960	,124	,618	
	4: 31 saat ve üzeri	88	20,7159	5,20378			
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1: 15-20 saat arası	48	20,3958	4,23129			
	2: 21-25 saat arası	63	19,8095	3,93847			
	3: 26-30saat arası	98	21,1327	3,76264	1,467	,041	2<3
	4: 31 saat ve üzeri	88	20,4318	4,12950			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1: 15-20 saat arası	48	28,7083	4,49566			
	2: 21-25 saat arası	63	27,3968	4,02628			
	3: 26-30saat arası	98	27,8367	3,33582	,968	,094	
	4: 31 saat ve üzeri	88	27,9886	4,57503			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1: 15-20 saat arası	48	27,1250	3,69948			
	2: 21-25 saat arası	63	25,9365	3,36909			
	3: 26-30saat arası	98	26,5102	3,86164	,980	,110	
	4: 31 saat ve üzeri	88	26,1818	4,29259			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1: 15-20 saat arası	48	22,1667	4,03355			
	2: 21-25 saat arası	63	21,0794	3,21439			
	3: 26-30saat arası	98	21,6633	3,28679	1,125	,122	
	4: 31 saat ve üzeri	88	21,1591	4,09902			
	Toplam	297	21,4714	3,65765			
SYBD	1: 15-20 saat arası	48	141,4583	22,43758			
	2: 21-25 saat arası	63	136,8413	16,25523			
	3: 26-30saat arası	98	141,5510	16,74990	,903	,440	
	4: 31 saat ve üzeri	88	139,2841	21,86476			
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık çalışma saatleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; beslenme alt boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Haftalık çalışma süresi 21-25 saat arası olan öğretmenlerin toplam puanlarının çalışma süresi 26-30saat arası olan öğretmenlerden düşük olduğu sonucu gözlenmiştir.

Sağlık yaşam biçimi davranışları diğer alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; beslenme alt boyutunda 21-25 saat çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, 26-30 saat arası çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu gözlenmektedir

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile haftalık çalışma saatleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Haftalık 15-20 saat çalışan öğretmenlerin toplam puanının 141,4583, 21-25 saat çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 136,8413, 26-30 saat çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 141,5510, 31 saat ve üzeri çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının 139,2841 olduğu tespit edilmiştir. 15-20 saat, 21-25 saat, 26-30 saat ve 31 saat üzeri çalışan öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 26. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	X	Ss	t	p	Fark																																																																				
Sağlık Sorumluluğu	1: Lisans	271	22,4207	4,62122	-2,945	,006	1<2																																																																				
	2: Y. Lisans	26	25,4231	4,99738				Fiziksel Aktivite	1: Lisans	271	20,7159	5,01447	-1,447	,159		2: Y. Lisans	26	22,4231	5,81153	Beslenme	1: Lisans	271	20,5387	3,95781	,169	,867		2: Y. Lisans	26	20,3846	4,47282	Manevi Gelişim	1: Lisans	271	27,8635	4,02858	-,820	,419		2: Y. Lisans	26	28,6154	4,50845	Kişilerarası İlişkiler	1: Lisans	271	26,2989	3,82041	-1,184	,246		2: Y. Lisans	26	27,3462	4,35378	Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605		2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388	SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087	
Fiziksel Aktivite	1: Lisans	271	20,7159	5,01447	-1,447	,159																																																																					
	2: Y. Lisans	26	22,4231	5,81153			Beslenme	1: Lisans	271	20,5387	3,95781	,169	,867		2: Y. Lisans	26	20,3846	4,47282	Manevi Gelişim	1: Lisans	271	27,8635	4,02858	-,820	,419		2: Y. Lisans	26	28,6154	4,50845	Kişilerarası İlişkiler	1: Lisans	271	26,2989	3,82041	-1,184	,246		2: Y. Lisans	26	27,3462	4,35378	Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605		2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388	SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087		2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324									
Beslenme	1: Lisans	271	20,5387	3,95781	,169	,867																																																																					
	2: Y. Lisans	26	20,3846	4,47282			Manevi Gelişim	1: Lisans	271	27,8635	4,02858	-,820	,419		2: Y. Lisans	26	28,6154	4,50845	Kişilerarası İlişkiler	1: Lisans	271	26,2989	3,82041	-1,184	,246		2: Y. Lisans	26	27,3462	4,35378	Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605		2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388	SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087		2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324																					
Manevi Gelişim	1: Lisans	271	27,8635	4,02858	-,820	,419																																																																					
	2: Y. Lisans	26	28,6154	4,50845			Kişilerarası İlişkiler	1: Lisans	271	26,2989	3,82041	-1,184	,246		2: Y. Lisans	26	27,3462	4,35378	Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605		2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388	SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087		2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324																																	
Kişilerarası İlişkiler	1: Lisans	271	26,2989	3,82041	-1,184	,246																																																																					
	2: Y. Lisans	26	27,3462	4,35378			Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605		2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388	SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087		2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324																																													
Stres Yönetimi	1: Lisans	271	21,4354	3,64469	-,523	,605																																																																					
	2: Y. Lisans	26	21,8462	3,84388			SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087		2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324																																																									
SYBD	1: Lisans	271	139,2731	18,71994	-1,716	,087																																																																					
	2: Y. Lisans	26	146,0385	23,79324																																																																							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Öğrenim düzeyi lisans olan öğretmenlerin toplam puanlarının öğrenim düzeyi yüksek lisans olan öğretmenlerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir.

Fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında ise $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile haftalık çalışma saatleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Lisans mezunu öğretmenlerin toplam puanının 139,2731, Y.Lisans mezunu öğretmenlerin toplam puanlarının 146,0385 olduğu tespit edilmiştir. Lisans mezunu öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Y.Lisans mezunu öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 142.00-190,00 puan aralığında olduğu, bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 27. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Aylık Gelir Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD	Aylık Gelir	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: 4000 TL ve altı	84	23,5833	4,53157	4,180	,007	2<1
	2: 4001-7000	132	21,8258	4,89664			
	3: 7001 TL ve üzeri	81	23,1481	4,43878			
	Toplam	297	22,6835	4,72352		,046	2<3
Fiziksel Aktivite	1:4000 TL ve Altı	84	21,5595	4,90476	1,483	,089	
	2: 4001-7000	132	20,3485	5,42961			
	3:7001 TL ve Üzeri	81	20,9877	4,69972			
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1:4000 TL ve Altı	84	21,0238	3,83383	1,745	,082	
	2: 4001-7000	132	20,0530	4,33751			
	3:7001 TL ve Üzeri	81	20,7778	3,51781			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1:4000 TL ve Altı	84	27,7619	3,89197	3,990	,006	2>3
	2: 4001-7000	132	28,5985	3,92459			
	3:7001 TL ve Üzeri	81	27,0123	4,32867			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			

Tablo 27. (Devam)

Kişilerarası İlişkiler	1:4000 TL ve Altı	84	26,0595	3,74922	,956	,213
	2: 4001-7000	132	26,7348	4,09591		
	3:7001 TL ve Üzeri	81	26,1728	3,61867		
	Toplam	297	26,3906	3,87329		
Stres Yönetimi	1:4000 TL ve Altı	84	26,0595	3,74922	,538	,326
	2: 4001-7000	132	26,7348	4,09591		
	3:7001 TL ve Üzeri	81	26,1728	3,61867		
	Toplam	297	141,8095	17,95944		
SYBD	1:4000 TL ve Altı	84	138,8788	20,82461	,617	,540
	2: 4001-7000	132	139,4568	17,96389		
	3:7001 TL ve Üzeri	81	139,8653	19,26492		
	Toplam	297	141,8095	17,95944		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu ve manevi gelişim alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmektedir. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda aylık gelir düzeyi 4001 - 7000 TL arası olan öğretmenlerin toplam puanlarının aylık gelir düzeyi 4000 TL altı ve 7001 TL üzeri olan öğretmenlerden düşük olduğu Manevi gelişim alt boyutunda da aylık gelir düzeyi 4001-7000 TL arası olan öğretmenlerin toplam puanlarının aylık gelir düzeyi 7001 TL üzeri olan öğretmenlerden düşük olduğu gözlenmektedir.

Fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında ise $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile aylık gelirleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aylık geliri 4000 TL ve altı olan öğretmenlerin toplam puanının 138,8788, 4001-7000 TL alan öğretmenlerin toplam puanlarının 139,4568, 7000 TL ve üzeri alan öğretmenlerin toplam puanlarının 139,8653 olduğu tespit edilmiştir. 4000 TL ve altı, 4001-7000 TL ve 7000 TL üzeri geliri olan öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 28. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Katılım	N	X	Ss	t	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: Evet	244	22,9631	4,69422	2,205	,146	1>2
	2:Hayır	53	21,3962	4,68771			
Fiziksel Aktivite	1: Evet	244	21,8648	4,52271	7,357	,000	
	2:Hayır	53	16,2642	5,12592			
Beslenme	1: Evet	244	20,8525	3,78468	2,707	,009	
	2:Hayır	53	19,0189	4,60556			
Manevi Gelişim	1: Evet	244	28,2090	4,05535	2,621	,011	
	2:Hayır	53	26,6415	3,92279			
Kişilerarası İlişkiler	1: Evet	244	26,7131	3,79729	3,067	,003	
	2:Hayır	53	24,9057	3,90889			
Stres Yönetimi	1: Evet	244	21,6311	3,53978	1,470	,030	
	2:Hayır	53	20,7358	4,11447			
SYBD Alt Boyutları	1: Evet	244	142,2336	18,07138	4,705	,000	
	2:Hayır	53	128,9623	20,95321			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite yapma durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Anlamlı farklılık bulunan bu alt boyutlarda fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin toplam puanlarının fiziksel aktivite yapmayan öğretmenlerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Sağlık sorumluluğu alt boyutlarında ise $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile fiziksel aktivite yapma durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin toplam puanının 142,2336, Fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerin toplam puanlarının 128,9623, olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerin toplam puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam davranışı biçimi 91,00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Fiziksel aktiviteye katılan öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 29. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Katıldıkları Fiziksel Aktivite Türü Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Türü	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1:Bireysel spor	98	23,1837	4,41727			
	2:Takım sporu	61	21,7705	5,05105		,025	1>4
	3:Her ikisi	85	23,5647	4,64052	3,511	,023	3>2
	4:Yapmıyorum	53	21,3962	4,68771		,008	3>4
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1:Bireysel spor	98	21,9490	4,34438			
	2:Takım sporu	61	20,2951	5,13597		,027	1>2
	3:Her ikisi	85	22,8941	3,95818	25,745	,001	3>1,2
	4:Yapmıyorum	53	16,2642	5,12592		,000	4<1,2,3
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1:Bireysel spor	98	21,5510	3,74750			
	2:Takım sporu	61	19,3443	4,33546		,001	1>2
	3:Her ikisi	85	21,1294	3,08139	7,552	,000	1>4
	4:Yapmıyorum	53	19,0189	4,60556		,006	3>2
	Toplam	297	20,5253	3,99749		,002	3>4
Manevi Gelişim	1:Bireysel spor	98	27,6224	4,07030			
	2:Takım sporu	61	28,7705	4,20077		,005	2>4
	3:Her ikisi	85	28,4824	3,89019	3,428	,009	3>4
	4:Yapmıyorum	53	26,6415	3,92279			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1:Bireysel spor	98	26,1633	3,47508			
	2:Takım sporu	61	26,8361	3,99658		,007	2>4
	3:Her ikisi	85	27,2588	3,96158	4,561	,000	3>4
	4:Yapmıyorum	53	24,9057	3,90889			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1:Bireysel spor	98	21,7347	3,46277			
	2:Takım sporu	61	21,4426	3,62641			
	3:Her ikisi	85	21,6471	3,60128	,950	,156	
	4:Yapmıyorum	53	20,7358	4,11447			
	Toplam	297	21,4714	3,65765			
SYBD	1:Bireysel spor	98	142,2041	15,85304			
	2:Takım sporu	61	138,4590	21,39904		,037	3>2
	3:Her ikisi	85	144,9765	17,59192	8,903	,007	2>4
	4:Yapmıyorum	53	128,9623	20,95321		,000	4<1,3
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite türlerine katılım durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda bireysel spor yapan beden eğitimi öğretmenleri herhangi bir spor yapmayan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu, her iki spor türünü yapan beden eğitimi öğretmenlerinin takım sporu yapan beden eğitimi öğretmenlerinden ve herhangi bir spor yapmayan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Fiziksel alt boyutunda, bireysel spor yapan beden eğitimi öğretmenleri takım sporu yapan öğretmenlerden yüksek olduğu, Her iki spor türünü de yapan beden eğitimi öğretmenlerinin bireysel spor ve takım sporu yapanlardan yüksek olduğu, hiçbir spor türüyle ilgilenmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin ise bireysel ve takım sporları ve her iki spor türünü de yapan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Beslenme alt boyutunda, bireysel spor yapan beden eğitimi öğretmenleri takım sporu yapanlardan ve hiçbir spor faaliyeti yapmayan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu, her iki spor türünü yapan beden eğitimi öğretmenlerinin takım sporu yapan ve hiçbir spor türüne katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Manevi gelişim alt boyutunda ve kişilerarası ilişkiler alt boyutunda herhangi bir spor türüyle ilgilenmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının takım sporu yapan ve her iki tür sporla ilgilenen beden eğitimi öğretmenlerin den küçük olduğu gözlenmektedir.

Stres yönetimi alt boyutunda, fiziksel aktivitelere katılma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile yaptıkları fiziksel aktivite türü arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bireysel spor yapan öğretmenlerin toplam puanının 142,2041, takım sporu yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 138,4590, hem bireysel, hem takım sporu yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 144,9765, spor yapmayan öğretmenlerin toplam puanlarının 128,9623, olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan ve sadece takım sporu yapan öğretmenlerin puanlarının orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Bireysel spor yapan ve hem bireysel hem takım sporu yapan öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 30. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Haftalık Katılım Süresi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Süresi (Haftalık)	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: 1 saat ve altı	35	22,0571	4,94644	2,216	,007	5<3
	2: 2-3 saat arası	101	22,6238	4,58661			
	3: 4-5 saat arası	58	23,8103	4,62433			
	4:6 saat ve üzeri	50	23,3000	4,76488			
	Yapmıyorum	53	21,3962	4,68771			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
	Fiziksel Aktivite	1: 1 saat ve altı	35	19,0286			
2: 2-3 saat arası		101	21,3168	4,27535			
3: 4-5 saat arası		58	23,1897	3,54152			
4:6 saat ve üzeri		50	23,4200	4,47255			
Yapmıyorum		53	16,2642	5,12592			
Toplam		297	20,8653	5,10121			
Beslenme		1: 1 saat ve altı	35	20,6571	4,00693	3,062	,028
	2: 2-3 saat arası	101	20,4950	4,01653			
	3: 4-5 saat arası	58	20,9310	3,58291			
	4:6 saat ve üzeri	50	21,6200	3,33742			
	Yapmıyorum	53	19,0189	4,60556			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
	Manevi Gelişim	1: 1 saat ve altı	35	27,5429	3,93583		
2: 2-3 saat arası		101	27,6238	3,90090			
3: 4-5 saat arası		58	29,0172	3,74396			
4:6 saat ve üzeri		50	28,9200	4,59743			
Yapmıyorum		53	26,6415	3,92279			
Toplam		297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler		1: 1 saat ve altı	35	26,3143	3,46216	3,231	,022
	2: 2-3 saat arası	101	26,3960	3,69074			
	3: 4-5 saat arası	58	27,4310	3,79802			
	4:6 saat ve üzeri	50	26,8000	4,20398			
	Yapmıyorum	53	24,9057	3,90889			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
	Stres Yönetimi	1: 1 saat ve altı	35	21,2857	3,55272		
2: 2-3 saat arası		101	21,3663	3,52058			
3: 4-5 saat arası		58	21,6724	2,98762			
4:6 saat ve üzeri		50	22,3600	4,11448			
Yapmıyorum		53	20,7358	4,11447			
Toplam		297	21,4714	3,65765			
SYBD		1: 1 saat ve altı	35	136,8857	18,66228	8,106	,021
	2: 2-3 saat arası	101	139,8218	17,56382			
	3: 4-5 saat arası	58	146,0517	16,32824			
	4:6 saat ve üzeri	50	146,4200	19,25139			
	Yapmıyorum	53	128,9623	20,95321			
	Toplam	297	139,8653	19,26492			
					,019		
				,049	1>5		
				,041	2<3		
				,039	2<4		
				,000	5<2,3,4		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık fiziksel aktivite katılım süreleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan beden eğitimi öğretmenleri 4-5 saat fiziksel aktivite yapan ve 6 saat ve üzeri fiziksel aktivite yapan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu, gözlenmektedir.

Fiziksel alt boyutunda, 1 saat ve altında fiziksel aktivitelere katılan beden eğitimi öğretmenlerinin, 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu, 1 saat ve altı fiziksel aktiviteye katılan benden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının hiçbir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu, 2-3 saat fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının 4-5 saat ve 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu, hiçbir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Beslenme alt boyutunda, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenleri 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden daha küçük olduğu gözlenmektedir.

Manevi gelişim alt boyutunda,4-5 saat fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, 2-3 saat fiziksel aktiviteye katılan ve hiçbir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının toplamının 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının toplamı, 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Stres yönetimi alt boyutunda, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının toplamı, 6 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile haftalık yaptıkları fiziksel aktivite süresi arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Haftalık 1 saat ve altı spor yapan öğretmenlerin toplam puanının 136,8857, 2-3 saat spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 139,8218, 4-5 saat spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 146,0517, 6 saat ve üzeri spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 146,4200, spor yapmayan

öğretmenlerin puanlarının 128,9623 olduğu tespit edilmiştir. 1 saat ve altı, 2-3 saat ve spor yapmayan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. 4-5 saat ve 6 saat üzeri spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 31. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Amaçları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Amacı	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1:Sağlık	182	23,4615	4,54640			
	2:Sosyal Çevre	22	20,5000	4,63681			
	3:Boş zaman	40	22,0500	4,93522	4,956	,005	1>2,4
	4:Değerlendirme	53	21,3962	4,68771			
	Yapmıyorum	53	21,3962	4,68771			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1:Sağlık	182	22,3846	4,40183			
	2:Sosyal Çevre	22	21,3182	3,92048			
	3:Boş zaman	40	19,8000	4,84212	25,446	,001	1>3
	4:Değerlendirme	53	16,2642	5,12592		,000	4<1.2.3
	Yapmıyorum	53	16,2642	5,12592			
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1:Sağlık	182	21,0549	3,76334			
	2:Sosyal Çevre	22	20,2727	3,11955			
	3:Boş zaman	40	20,2500	4,18636	3,769	,001	4<1
	4:Değerlendirme	53	19,0189	4,60556			
	Yapmıyorum	53	19,0189	4,60556			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1:Sağlık	182	28,2967	4,14381			
	2:Sosyal Çevre	22	27,8182	3,83761			
	3:Boş zaman	40	28,0250	3,83297	2,306	,009	4<1
	4:Değerlendirme	53	26,6415	3,92279			
	Yapmıyorum	53	26,6415	3,92279			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1:Sağlık	182	26,7912	3,83216			
	2:Sosyal Çevre	22	26,4091	3,92379			
	3:Boş zaman	40	26,5250	3,64437	3,339	,002	4<1
	4:Değerlendirme	53	24,9057	3,90889		,044	4<3
	Yapmıyorum	53	24,9057	3,90889			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1:Sağlık	182	21,7692	3,55098			
	2:Sosyal Çevre	22	21,5000	4,30669			
	3:Boş zaman	40	21,0750	3,02458	1,277	,071	
	4:Değerlendirme	53	20,7358	4,11447			
	Yapmıyorum	53	20,7358	4,11447			
	Toplam	297	21,4714	3,65765			

Tablo 31. (Devamı)

	1:Sağlık	182	143,7582	18,24350			
	2:Sosyal Çevre	22	137,8182	15,58582			
SYBD	3:Boş zaman	40	137,7250	17,79511	9,069	,000	4<1
	4:Değerlendirme					,025	4<3
	Yapmıyorum	53	128,9623	20,95321			
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivitelere katılım amaçları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda sağlık amaçlı fiziksel aktivitelere katılan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının sosyal çevre amaçlı fiziksel aktivitelere katılan beden eğitimi öğretmenleri ve fiziksel aktivitelere katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel alt boyutunda, sağlıklı amaçlı fiziksel aktivitelere katılım gösteren beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, boş zamanlarını değerlendirme amaçlı katılım gösteren beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitim öğretmenlerinin puanlarının toplamı, sağlık amaçlı, sosyal çevre ve boş zamanları değerlendirme amaçlı katılım gösteren beden eğitimi öğretmenlerinden daha küçük olduğu gözlenmektedir.

Beslenme alt boyutunda ve manevi gelişim alt boyutunda herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, sağlıklı amaçlı fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinden daha küçük olduğu gözlenmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, sağlıklı amaçlı fiziksel aktiviteye katılan ve fiziksel aktivitelere boş zamanların değerlendirme amaçlı katılım gösteren beden eğitimi öğretmenlerinden daha küçük olduğu gözlenmektedir.

Stres yönetimi alt boyutunda, fiziksel aktivitelere katılma amaçlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile fiziksel aktivite yapma amaçları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sağlık amaçlı spor yapan öğretmenlerin toplam puanının 143,7582, sosyal çevre amaçlı spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 137,8182, boş zamanlarını değerlendirme amaçlı spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının, 137,7250, spor yapmayan öğretmenlerin puanlarının 128,9623 olduğu tespit edilmiştir. Sosyal çevre amaçlı, boş zamanlarını değerlendirme amaçlı spor yapan ve spor yapmayan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu

gözlenmektedir. Sağlık amaçlı spor yapan öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 32. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal Medyada Sağlıkla İlgili Programları Takip Etme durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişki Ait Anova Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Medyada Sağlık Programı Takip Etme	N	X	Ss	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: Evet	110	24,9455	4,61715	23,789	,000	1>2,3
	2: Hayır	57	20,7895	4,26672			
	3: Bazen	130	21,6000	4,26015			
	Toplam	297	22,6835	4,72352			
Fiziksel Aktivite	1: Evet	110	22,0455	4,93701	7,262	,000	1>2
	2: Hayır	57	18,9649	5,80629			
	3: Bazen	130	20,7000	4,65500			
	Toplam	297	20,8653	5,10121			
Beslenme	1: Evet	110	21,4000	3,91469	4,564	,008	1>2
	2: Hayır	57	19,6842	3,83200			
	3: Bazen	130	20,1538	4,02985			
	Toplam	297	20,5253	3,99749			
Manevi Gelişim	1: Evet	110	28,5636	4,29749	2,976	,017	1>2
	2: Hayır	57	26,9825	4,03330			
	3: Bazen	130	27,8077	3,81977			
	Toplam	297	27,9293	4,07013			
Kişilerarası İlişkiler	1: Evet	110	27,5091	4,15468	8,226	,000	1>2
	2: Hayır	57	25,2807	3,20577			
	3: Bazen	130	25,9308	3,68148			
	Toplam	297	26,3906	3,87329			
Stres Yönetimi	1: Evet	110	21,9364	3,85584	1,459	,096	
	2: Hayır	57	21,3158	3,85523			
	3: Bazen	130	21,1462	3,37366			
	Toplam	297	21,4714	3,65765			
SYBD	1: Evet	110	146,4000	21,25218	11,858	,000	1>2,3
	2: Hayır	57	133,0175	17,11880			
	3: Bazen	130	137,3385	16,70889			
	Toplam	297	139,8653	19,26492			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal medyada sağlıkla ilgili programları takip etme durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda sağlık programlarını medyadan takip eden beden eğitimi öğretmenlerinin aldıkları puanlarının, takip etmeyen ve bazen takip eden beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu, gözlenmektedir.

Fiziksel alt boyutunda, sağlıklı programlarını medyadan takip eden beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, programları takip etmeyen ve bazen takip eden beden eğitimi öğretmenlerinden büyük, sağlık programlarını medyadan bazen takip eden beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, takip etmeyen beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu gözlenmektedir

Beslenme alt boyutunda sağlık programlarını medyadan takip eden beden eğitimi öğretmenlerinin aldıkları puanların toplamı, sağlık programlarını takip etmeyen ve bazen takip eden beden eğitimi öğretmenlerinden daha büyük olduğu gözlenmektedir.

Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, medyadan sağlıkla ilgili programları takip eden beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, programları takip etmeyen ve bazen takip eden beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu gözlenmektedir..

Stres yönetimi alt boyutunda, medyadan sağlıkla ilgili programları takip etme durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile sosyal medyada sağlıkla ilgili programları takip etme durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sağlıkla ilgili programları takip eden öğretmenlerin toplam puanının 146,4000, sağlık programlarını takip etmeyen öğretmenlerin toplam puanlarının 133,0175, sağlık programlarını bazen takip eden öğretmenlerin toplam puanlarının, 137,3385, olduğu tespit edilmiştir. Sağlık programlarını takip etmeyen ve bazen takip eden öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Sağlık programlarını takip eden öğretmenlerin toplam puanlarının yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 33. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kronik Hastalıklarının var Olma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Kronik Hastalık	N	X	Ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	1: Hayır	34	23,4706	4,77516	1,023	,312
	2: Evet	263	22,5817	4,71638		
Fiziksel Aktivite	1: Hayır	34	19,5588	4,81910	-1,668	,103
	2: Evet	263	21,0342	5,12094		
Beslenme	1: Hayır	34	20,6471	4,41679	,173	,864
	2: Evet	263	20,5095	3,94897		
Manevi Gelişim	1: Hayır	34	27,6176	4,45866	-,438	,664
	2: Evet	263	27,9696	4,02462		
Kişilerarası İlişkiler	1: Hayır	34	26,3235	3,69865	-,112	,912
	2: Evet	263	26,3992	3,90199		
Stres Yönetimi	1: Hayır	34	21,7353	4,23054	,393	,696
	2: Evet	263	21,4373	3,58470		
SYBD	1: Hayır	34	139,3529	20,02859	-,165	,869
	2: Evet	263	139,9316	19,20249		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin kronik hastalıklarının var olma durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda; fiziksel aktivite alt boyutunda, beslenme alt boyutunda, manevi gelişim, alt boyutunda, kişiler arası ilişkiler alt boyutunda ve stres yönetimi alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile öğretmenlerin kronik hastalıklarının olma durumları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olan öğretmenlerin toplam puanının 139,9316 kronik hastalığı olmayan öğretmenlerin toplam puanlarının 139,9316, olduğu tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olan ve kronik hastalığı olmayan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 34. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sigara Kullanıyor Olma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Sigara Kullanımı	N	X	Ss	t	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: Hayır	159	23,2956	4,82813	2,428	,016	1>2
	2:Evet	138	21,9783	4,51513			
Fiziksel Aktivite	1: Hayır	159	21,7233	4,87945	3,144	,002	1>2
	2:Evet	138	19,8768	5,18906			
Beslenme	1: Hayır	159	21,1635	4,07660	3,009	,003	1>2
	2:Evet	138	19,7899	3,78713			
Manevi Gelişim	1: Hayır	159	28,3459	4,15976	1,910	,057	
	2:Evet	138	27,4493	3,92460			
Kişilerarası İlişkiler	1: Hayır	159	26,5849	3,98780	,932	,352	
	2:Evet	138	26,1667	3,73889			
Stres Yönetimi	1: Hayır	159	21,7987	3,87099	1,677	,095	
	2:Evet	138	21,0942	3,36987			
SYBD	1: Hayır	159	142,9119	20,04406	2,964	,003	1>2
	2:Evet	138	136,3551	17,75782			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sigara kullanma durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda, fiziksel aktivite alt boyutunda ve beslenme alt boyutunda; sigara kullanmayan beden eğitimi öğretmenlerinin aldıkları puanların toplamı, sigara kullananlardan daha büyük olduğu gözlenmektedir.

Manevi gelişim alt boyutunda, kişiler arası alt boyutunda ve stres yönetimi alt boyutunda; sigara kullanıp kullanmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile sigara kullanım durumları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanan öğretmenlerin toplam puanının 142,9119, sigara kullanmayan öğretmenlerin toplam puanlarının 136,3551, olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanmayan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91,00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Sigara kullanan öğretmenlerin yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu, bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 35. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptıkları Okul Türü ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Okul Türü	N	X	Ss	t	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: Devlet Okulu	269	22,5874	4,75332	-1,158	,255	
	2:Özel Okul	28	23,6071	4,39983			
Fiziksel Aktivite	1: Devlet Okulu	269	20,7584	5,13522	-1,199	,239	
	2:Özel Okul	28	21,8929	4,72456			
Beslenme	1: Devlet Okulu	269	20,3160	3,93043	-2,707	,011	1<2
	2:Özel Okul	28	22,5357	4,14981			
Manevi Gelişim	1: Devlet Okulu	269	27,9628	4,11932	,489	,628	
	2:Özel Okul	28	27,6071	3,61416			
Kişilerarası İlişkiler	1: Devlet Okulu	269	26,4015	3,93257	,173	,864	
	2:Özel Okul	28	26,2857	3,30944			
Stres Yönetimi	1: Devlet Okulu	269	21,4164	3,75528	-1,103	,276	
	2:Özel Okul	28	22,0000	2,52396			
SYBD	1: Devlet Okulu	269	139,4424	19,55936	-1,173	,242	
	2:Özel Okul	28	143,9286	15,89066			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin görev yaptıkları okulun türü ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki $p<,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda, fiziksel aktivite alt boyutunda, manevi gelişim alt boyutunda, kişiler arası ilişkiler alt boyutunda ve stres yönetimi alt boyutlarında; okul türü durumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Beslenme alt boyutunda, devlet okulunda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerin aldıkları puanların toplamı, özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden küçük olduğu gözlenmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile görev yaptıkları okul türü arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Devlet okulunda görev yapana öğretmenlerin toplam puanının 139,4424, özel okulda görev yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 143,9286, olduğu tespit edilmiştir. Devlet okulunda görev yapan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91,00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmektedir. Özel okulda görev yapan öğretmenlerin yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 142,00-190,00 puan aralığında olduğu, bu nedenle yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 36. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Eğitim Kurumunun Eğitim Kademesi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	Eğitim Kademesi	N	X	Ss	t	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	1: Ortaokul	167	23,1437	4,87714	1,933	,054	
	2: Lise	130	22,0923	4,46771			
Fiziksel Aktivite	1: Ortaokul	167	21,1557	5,26980	1,123	,262	
	2: Lise	130	20,4923	4,87081			
Beslenme	1: Ortaokul	167	20,7844	4,14514	1,282	,201	
	2: Lise	130	20,1923	3,78921			
Manevi Gelişim	1: Ortaokul	167	28,1856	4,12255	1,236	,217	
	2: Lise	130	27,6000	3,99341			
Kişilerarası İlişkiler	1: Ortaokul	167	26,7964	3,90017	2,065	,040	1>2
	2: Lise	130	25,8692	3,78980			
Stres Yönetimi	1: Ortaokul	167	21,7126	3,69647	1,294	197	
	2: Lise	130	21,1615	3,59760			
SYBD	1: Ortaokul	167	141,7784	19,55388	1,949	,052	
	2: Lise	130	137,4077	18,67498			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin çalıştıkları okulların eğitim kademesi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, beslenme alt boyutunda, manevi gelişim alt boyutunda ve stres yönetimi alt boyutunda; okul türü durumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir

Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda, ortaokullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin toplam puanlarının, liselerde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinden büyük olduğu gözlenmektedir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile görev yaptıkları eğitim kademesi arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul da görev yapana öğretmenlerin toplam puanının 141,7784, lisede görev yapan öğretmenlerin toplam puanlarının 137,4077, olduğu tespit edilmiştir. Ortaokulda ve lisede görev yapan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 37. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Eğitim Kurumunda İdari Görevleri Olup Olmama Durumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları t Testi Sonuçları

SYBD Alt Boyutları	İdari Görev	N	X	Ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	1:Evet	47	22,0000	5,19615	-,999	,322
	2:Hayır	250	22,8120	4,62930		
Fiziksel Aktivite	1:Evet	47	19,5532	5,74005	-1,744	,086
	2:Hayır	250	21,1120	4,94584		
Beslenme	1:Evet	47	19,6383	4,27544	-1,570	,122
	2:Hayır	250	20,6920	3,92975		
Manevi Gelişim	1:Evet	47	27,2128	4,83167	-1,140	,259
	2:Hayır	250	28,0640	3,90704		
Kişilerarası İlişkiler	1:Evet	47	25,8511	4,53479	-,912	,365
	2:Hayır	250	26,4920	3,73762		
Stres Yönetimi	1:Evet	47	20,8511	3,99445	-1,179	,243
	2:Hayır	250	21,5880	3,58744		
SYBD	1:Evet	47	135,1064	22,10669	-1,179	,243
	2:Hayır	250	140,7600	18,59650		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin çalıştıkları eğitim kurumlarında idari görevlerinin olup olmama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki $p < ,05$ anlamlılık düzeyine göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, beslenme alt boyutunda, manevi gelişim alt boyutunda, kişilerarası ilişkiler alt boyutu ve stres yönetimi alt boyutunda; beden eğitimi öğretmenlerinin idari görevlerinin olup olmaması durumları incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puanları ile idari görevleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. İdari görevi olan öğretmenlerin toplam puanının 135,1064, idari görevi olmayan öğretmenlerin toplam puanlarının 140,7600, olduğu tespit edilmiştir. İdari görevi olan ve olmayan öğretmenlerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı 91.00-141,99 puan aralığında olduğu, bu nedenle orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırmada Erzurum ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Öğretmenlerin cinsiyetleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme boyutunda farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Kadın öğretmenlerin beslenme düzeylerinin erkek öğretmenlerden yüksek olduğu gözlenmiştir. Diğer boyutlarda ise farklılık tespit edilmemiştir. Gürsel'in 2015 yılında yaptığı çalışmada öğretim üyeleri üzerinde yapmış olduğu beslenme boyutunda kadın öğretim üyelerinin düzeyinin erkek öğretim üyelerinden yüksek olduğunu bulunmuştur. Karakoç 2006 yılında sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmada erkek öğretmenlerinin egzersiz ve stres yönetimi düzeylerinin kadın öğretmenlerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Öğretmenlerin medeni durumları ve aile yapıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında farklılık olduğu tespit edilmemiştir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında farklılık olup olmadığını gösteren literatür araştırmalarına bakıldığında Kılıç 2017 yılında beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği çalışmada öğretmenlerin medeni durumlarına göre yapılan farklılık analizlerinde ise sağlık sorumluluğu, egzersiz ve fiziksel aktivite ve beslenme boyutlarında erkekler lehine farklılıklar tespit etmiştir. Karakoç 2006 yılında sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada bekar öğretmenlerin yaşları ile sağlık sorumluluğu boyutunda farklılık tespit edilmemiştir. Fiziksel aktivite boyutunda, 30 yaş altı olan öğretmenlerin düzeyinin 31-35 ve 36-40 olan öğretmenlerinden yüksek olduğu tespit edilmiş. Beslenme boyutunda, 30 yaş altı olan öğretmenlerin puanlarının 36-40 arası ve 41 yaş üzeri olan öğretmenlerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Manevi gelişim boyutunda, 30 yaş altı olan öğretmenlerin puanlarının 31-35 ve 36-40 yaş arası olan öğretmenlerden yüksek ve 41 yaş ve üzeri öğretmenlerin puanlarının 31-35 ve 36-40 yaş arası olan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkiler boyutta, 30 yaş altı olan öğretmenlerin puanlarının 31-35 ve 36-40 yaş arası olan öğretmenlerden yüksek gözlemlenmiştir. Stres yönetimi boyutunda 36-40 yaş olan öğretmenlerin puanlarının 30 yaş altı ve 41 yaş üzeri olan öğretmenlerden düşük olduğu tespit

edilmiştir. Öğretmenlerin yaşları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında farklılık durumlarını gösteren araştırmalara bakıldığında farklı yaş gruplarında olsa da farklılık olduğunu gösteren çalışmaların olduğu görülmüştür (Karakoç 2006) ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmasında yaş gruplarına göre; 41 ve üzeri yaş grubundaki öğretmenlerinin egzersiz, beslenme, stres yönetimi ve genel toplam puanı, 26-40 yaş grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Kılıç 2017 yılında beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği bir çalışmasında yaş grupları ile sağlıklı yaşam biçimi arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Öğretmenlerin meslekte çalışma yılları ile sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında farklılık tespit edilmiştir. Sağlık sorumluluğu boyutunda, 6-10 yıldır çalışanların puanlarının, 11-15 yıldır çalışanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beslenme boyutunda; 16 yıl ve üzeri çalışanların puanlarının, 1-5 ve 11-15 yıldır çalışan öğretmenlerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Manevi gelişim boyutunda; 1-5, 6-10 ve 11-15 yıldır çalışan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkiler boyutunda; 1-5 yıl arası görevde olan öğretmenlerin 11-15 yıldır görev yapan öğretmenlerden yüksek ve stres yönetimi boyutunda, 11-15 yıldır görevde olan öğretmenlerin, 6-10 yıl ve 16 yıldır çalışan öğretmenlerden düşük olduğu gözlenmiştir. Fiziksel alt boyutta ise farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin haftalık çalışma saatleri ile beslenme boyutunda farklılık gözlenmiştir. Haftalık çalışma süresi 21-25 saat arası olan öğretmenlerin puanlarının çalışma süresi 26-30 saat arası olanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin eğitim düzeyleri ile sağlık sorumluluğu boyutunda farklılık gözlenmiştir. Lisans mezunu olan öğretmenlerin puanlarının yüksek lisans mezunu olanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer beş alt boyutta herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin aylık gelir düzeyleri ile sağlık sorumluluğu ve manevi gelişim boyutlarında farklılık gözlenmiştir. Sağlık sorumluluğu boyutunda aylık geliri 4001-7000 TL olan öğretmenlerin puanlarının, aylık gelir düzeyi 4000 TL altı ve 7001 TL den fazla olanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Manevi gelişim boyutunda da aylık geliri 4001-7000 TL arası olan öğretmenlerin puanlarının aylık gelir düzeyi 7001 TL den fazla olan öğretmenlerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer dört alt boyutta ise herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin fiziksel aktivite yapma durumları ile fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında farklılıklar gözlenmiştir. Anlamlı farklılık bulunan bu boyutlarda fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin puanlarının fiziksel aktivite yapmayan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık sorumluluğu boyutunda ise farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında farklılıkların var olup olmama durumlarını gösteren literatür araştırmalarına bakıldığında; spor yüksek okulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışların akademik başarı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada Asıbaşı 2012 yılında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile not ortalamaları arasında ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile kendini gerçekleştirme, beslenme, sağlık sorumluluğu, kişilerarası destek ve stres yönetimi arasında fark bulunmamıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile egzersiz arasında farklılıklar tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin yapmakta oldukları fiziksel aktivite türleri ile sağlık sorumluluğu boyutunda bireysel spor yapanların puanının herhangi bir spor türü ile ilgilenmeyenlerden yüksek olduğu, her iki spor türünü yapanların puanlarının takım sporu yapan ve fiziksel aktivite yapmayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite boyutunda, bireysel spor yapanların puanlarının takım sporu yapanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Her iki spor türünü de yapan öğretmenlerin puanlarının bireysel spor ve takım sporu yapanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite katılmayanların puanlarının ise bireysel ve takım sporları ve her iki spor türünü de yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Beslenme boyutunda, bireysel spor yapan öğretmenlerin puanlarının takım sporu yapanlardan ve fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerden yüksek olduğu, her iki spor türünü yapan öğretmenlerin puanlarının takım sporu yapan ve fiziksel aktivitelere katılmayan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler boyutunda herhangi bir spor türüyle ilgilenmeyenlerin puanlarının takım sporu yapan ve her iki tür sporla ilgilenenlerden düşük olduğu gözlenmiştir. Stres yönetimi boyutunda fiziksel aktivitelere katılma durumlarına göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Öğretmenlerin haftalık fiziksel aktivite katılım süreleri ile sağlık sorumluluğu boyutunda fiziksel aktivite yapmayan öğretmenlerin puanlarının 4-5 saat arası ve 6 saat ve üzeri fiziksel aktivite yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite boyutunda, 1 saat ve altında fiziksel aktivitelere katılanların puanlarının, 2-3, 4-5, 6 saat ve 6 saatten fazla fiziksel aktiviteye katılanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. 1 saat ve altı fiziksel aktiviteye katılanların puanlarının fiziksel aktiviteye katılmayanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beslenme boyutunda, bir fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerin puanları 2-3, 4-5 ve 6 saat üzeri fiziksel aktiviteye katılanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Manevi gelişim boyutunda, 4-5 saat fiziksel aktiviteye katılanların puanlarının, 2-3 saat fiziksel aktiviteye katılan ve fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stres yönetimi boyutunda, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan öğretmenlerin puanlarının toplamı, 6 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katılan öğretmenlerden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin fiziksel aktivitelere katılım amaçları ile sağlık sorumluluğu boyutunda sağlık amaçlı fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin puanlarının sosyal çevre edinme amacıyla ve fiziksel aktivitelere yapanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite boyutunda, sağlık amacıyla fiziksel aktivitelere yapan öğretmenlerin puanlarının, boş zamanlarını değerlendirme amaçlı yapan öğretmenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Herhangi bir fiziksel aktiviteye yapmayanların puanlarının, sağlık, sosyal çevre ve boş zamanları değerlendirme amaçlı yapanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Beslenme ve manevi gelişim boyutunda fiziksel aktivite yapmayanların puanlarının, sağlık amaçlı fiziksel aktivite yapanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkiler boyutunda, fiziksel aktivite yapmayanların puanlarının, sağlık ve boş zamanların değerlendirme amaçlı fiziksel aktivite yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Stres yönetimi boyutunda, fiziksel aktivite yapma amaçlarına göre farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin sosyal medyada sağlıkla ilgili programları takip etme durumları ile sağlık sorumluluğu boyutunda sağlık programlarını medyadan takip edenlerin puanlarının, takip etmeyen ve bazen takip edenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite boyutunda, sağlıklı programlarını medyadan takip edenlerin puanlarının, programları takip etmeyen ve bazen takip edenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beslenme boyutunda sağlık programlarını medyadan takip edenlerin aldıkları puanların toplamı, sağlık programlarını takip etmeyen ve bazen takip edenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kişilerarası ilişkiler boyutunda, medyadan sağlıkla ilgili programları takip edenlerin puanlarının, programları takip etmeyen ve bazen takip edenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stres yönetimi boyutunda, medyadan sağlıkla ilgili programları takip etme durumlarına göre farklılık tespit edilmemiştir.

Öğretmenlerin kronik hastalıklarının olma durumları ile 6 alt boyutun hiçbirinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Öğretmenlerin sigara kullanma durumları ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme boyutlarında sigara kullanmayanların puanlarının sigara kullananlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer üç boyutta sigara kullanıp kullanmama durumlarına göre farklılık gözlenmemiştir. Kılıç, 2017 yılında öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sigara kullanımı ile beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Sigara kullanan ve kullanmayan öğretmenler sağlıklı yaşam davranışlarına karşı benzer bir yaklaşım göstermektedirler. Tiryaki 2013 yılında sigara kullanım durumları açısından fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler boyutlarında sigara kullanmayanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sigara içmeyen akademik personellerin, kişiler arası destek boyutu dışında tüm boyutlarda ve genel toplamda sigara içenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türü ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında okul türüne göre farklılık tespit edilmemiştir. Beslenme boyutunda, devlet okulunda görev yapanların puanların toplamı özel okullarda görev yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin çalıştıkları okulların eğitim kademesi ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi boyutlarında okul eğitim kademesine göre farklılık tespit edilmemiştir. Kişiler arası ilişkiler boyutta ortaokullarda çalışanların puanlarının liselerde çalışanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin çalıştıkları eğitim kurumlarında idari görevlerinin olup olmama durumları ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında öğretmenlerin idari görevlerinin olup olmaması durumları incelendiğinde farklılık tespit edilmemiştir.

Öneriler

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma sonucunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Okullarda beden eğitimi öğretmenleri ile birlikte diğer farklı branşlardaki öğretmenlerin de fiziksel aktivite yapmaları için özendirilmelidir.
- Öğretmenlerin sağlıklı yaşam davranışları ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı bağımsız değişkenler belirlenerek çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Sağlıklı yaşam davranışlarında olumsuz sonuçlar elde ettiğimiz gruplara yönelik eğitim ve aktivite çalışmaları yapılabilir.

- Yapılan bu çalışmanın, farklı kurum ve kuruluşlarda çalışan bireylere uygulanıp, sağlıklı yaşam biçimi davranışları edinilmesine yönelik farkındalık ortaya konulabilir.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları belirlenerek Sağlık Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığı'nın koordineli bir şekilde çalışarak her yıl hızlı artış gösteren bütün toplumların ortak sorunu olan obezite oranının, asgari seviyelere indirilmesi için farklı bilimsel çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülen farklı değişkenler üzerinde de çalışmalar yapılabilir.
- Öğretmenlik mesleğine yeni başlamış beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile meslekte uzun yıllardır çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış sevipleri konusunda daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Erkeklerin öğretmenlerin çoğunlukla egzersizde, kadın öğretmenlerin ise beslenmede yüksek puanlar aldıklarını dikkate alınacak olursa; kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite konusunda fırsat ve imkânlar oluşturulması, erkek öğretmenlerin ise beslenme konusunda bilinçlenmelerine yönelik plan ve uygulama yapılması uygun olacağı düşünülmektedir.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine belli aralıklarla doğru beslenme ve fiziksel aktivite yapmanın faydalarını anlatan seminerler düzenlenerek katılımları sağlanmalıdır.
- Milli Eğitim ve Sağlık ve Gençlik Spor Bakanlıklarımız birlikte beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile çalışarak halkı farklı fiziksel aktivitelere teşvik edecek yeni plan ve projeler üretmesi önerilmektedir.
- Sağlıkla ilgili derslerin sadece üniversitelerde değil, farklı eğitim düzeyindeki öğrencilere göre uyarlanarak zorunlu ders olarak yer almasının uygun olacağı düşünülmektedir.
- Gelecek nesiller için daha sağlıklı yaşam bilincinde olabilecek bireyler yetiştirmek için, fiziksel aktiviteleri yaşamlarının bir parçası haline getirebilmeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, F., Ayaz, S. ve Tezcan, S. (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Akyol, H., Bayram, M., Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Türk Spor ve Egzersiz Dergisi.
- Altunkaya, N. (1999). Eğitim Sorunumuza Kuşbakışı. Ankara, Ürün Yayınları.
- Aracı, H. (2004). Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi 5. Baskı. Ankara Nobel Basımevi,
- Asiabi, S. R., (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Atılay, S. (2011). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlik İnançlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahar, Z. Beşer, A., Gördes, N. Ersin., F, Kıssal A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenlik Çalışması, Cumhuriyet Üniversitesi Yüksekokulu Dergisi, 12 (1), Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri. (Bursa ili uygulaması), Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cirhinlioğlu, Z. (2001). Sağlık Sosyolojisi, Ankara, Nobel Kitabevi,
- Çoban, B. & Turan, M. (2006). Öğrenci Görüşlerine Göre İdeal Beden Eğitimi Öğretmeninin Nitelikleri. Ölçek Geliştirme Çalışması, Elazığ, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Çom, S., Erkoç, Y., Keskinılıç, B., Karakaya, K. (2011). Toplum Sağlığı Merkezi Çalışanlarına Yönelik Sağlığın Geliştirilmesi Eğitimi Rehberi. Ankara T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

- Demirci, A. (2016). İlköğretim de Beden Eğitimi Uygulamaları. Değişim Aktüel Kitapevi. Adapazarı
- Demirel, Ö. (1999). Planlamadan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı, Ankara: Pegem A. 192.
- Demirhan, G. (2002). Çağdaş Beden Eğitimi Öğretmeni. Antalya, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi,
- Ekiz, Ö. (2016). Spor ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş Üniversitesi Yayınları.
- Erden, M. (2005). Öğretmenlik Mesleğine Giriş, İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri.
- Erkan, N. (2000). Yaşam Boyu Spor, Ankara, Bağırhan Yayınları.
- Ertürk, S.(1976) Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Yelken-tepe Yayınları.
- Hacıoğlu, F., Alkan, C. (1997). Öğretmenlik Uygulamaları. Ankara: Alkım Yayınevi.
- Hesapçıoğlu, M., Gürsel, M., Üre, Ö., Sünbül, A., Sarı, A., Izgar, H., Livatyalı, H., Güven, K., Sarpkaya, R., Yavuz, M., Editörler: Gürsel, M., Hesapçıoğlu.,(2005). Öğretmenlik Mesleğine Giriş, Eğitim Kitapevi Yayınları. No:32.
- [http://Www.Dersimiz.Com/Meslekler – Hakkında – Bilgiler / Beden-Eğitimi – Öğretmeni - 21835.html](http://Www.Dersimiz.Com/Meslekler-Hakkında-Bilgiler/Beden-Eğitimi-Öğretmeni-21835.html) saat. 07:42.
- Karakoç, A. (2006). Sınıf Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Bu Davranışları Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi ve İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi, (24. Baskı). Ankara, Nobel Yayınevi.
- Kılıç, L. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.
- Korkmaz, N., H, Tayyar, M. (2007). Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Ankara: Nobel Basımevi.
- Koşar, E. & diğ. (2003). Eğitim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme, Ankara: PEGEM A. 1.
- MEB. (Milli Eğitim Bakanlığı). (2000). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi Ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

- Nakiboğlu, C., & Karakoç, Ö. (2005), Öğretmenin Sahip Olması Gereken Dördüncü Bilgi: Alan Öğretim, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi,
- Ocakçı, A. (2003). Sağlıkın Korunma ve Geliştirilmesinde Hemşirelik Hizmetlerinin Rolü. Antalya.Sağlık ve Toplum Dergisi
- Özmen, Ö. (1999).Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni(Geliştirilmiş 2. Baskı), Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Pehlivan, Z. (1998). Nitelikli Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştirme. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 1. Spor Kongresi Bildirgesi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları. Sağlık ve Toplum Dergisi
- Sözer, E. (1991). III Türk Üniversitelerinde Öğretmen Yetiştirme Sistemlerinin Öğretmenlik Davranışlarını Kazandırma Yönünde Etkinliği. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Şahin, H. M. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul. Yayıncılık Matbaası.
- Şahin, O. (2015). Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- Şişman, M. & Acat, B. M. (2003). Öğretmenlik Uygulaması Çalışmalarının Öğretmenlik Mesleğinin Algılanmasındaki Etkisi. Elazığ, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Tatlıbadem, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Davranışları Ve Bunu Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Yayınları.
- Tunç, A. (1999). Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. Ders Notları, Niğde.
- Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler. Bursa, Ekin Kitapevi.
- Yetim, A. (1998). Öğretmenlik Mesleği ve Beden Eğitimi Öğretmeninin Sosyal Görevleri. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 1. Spor Kongresi Bildirgesi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Yayınları.
- Yılmaz, K. (2010). Eğitimin Temel Kavramları, H.S. Memduhoğlu ve Yılmaz K. (Edt.), Eğitim

EKLER

EK 1. Anket İzin Belgeleri:



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 36648235-605.01-E.19773503
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni

19.10.2018

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) 05/10/2018 tarihli ve 1800284243 sayılı yazımız,
b) 10/10/2018 tarihli ve 1800287659 sayılı yazımız.

İlgi yazılar gereği, Üniversiteniz Araştırmacılarından Eğitimi Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Biyoloji Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Esra ERTÜRKÜN, Prof .Dr. Hasan GÜRBÜZ'ün danışmanlığında yürüttüğü; "CORT-1 Düşünme Programının İlköğretim 6. Sınıf Vücudumuzdaki Sistemler Ünitesinde Kullanımı" konulu tez çalışması ile Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Coşkun ÜÇDAL'ın, "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi(Erzurum İl Örneği) adlı tez çalışmalarının kabulüne ilişkin, 18/10/2018 tarihli ve 19680632 sayılı Valilik Oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdürü

EKLER:

- 1-İlgi (a) (8 sayfa)
- 2-İlgi (b) (6 sayfa)

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır
22.10.2018
Selçuk DİLER
Müdür

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://erzurum.meb.gov.tr>
e-posta: arge25@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-179
Faks: (0 442) 235 1032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 293d-9f70-30ab-af84-bff4 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 36648235-605.01-E.19680632
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni

18/10/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Atatürk Üniversitesinin 05/10/2018 tarihli ve 1800284243 sayılı yazısı,
b) Atatürk Üniversitesinin 10/10/2018 tarihli ve 1800287659 sayılı yazısı.

İlgi yazılar gereği, Atatürk Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Biyoloji Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Esra ERTÜRKÜN, Prof .Dr. Hasan GÜRBÜZ'ün danışmanlığında yürüttüğü; "*CORT-1 Düşünme Programının İlköğretim 6. Sınıf Vücudumuzdaki Sistemler Ünitesinde Kullanımı*" konulu tez çalışması ile Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Coşkun ÜÇDAL'ın; "*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi(Erzurum İl Örneği)*" adlı tez çalışmaları için ekte isimleri belirtilen ilimize bağlı okullarda araştırma ve uygulama yapma talebinde bulunmuşlardır.

İlgi yazı ve ekleri, Bakanlığımızın 12/09/2017 tarihli ve 13610717 (2017/25) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyönümüzce incelenmiş olup, "*Araştırmaların, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde*", komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak, ekte isimleri belirtilen okullarda yapılması, yapılan anket çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve bir eğitim öğretim yılını kapsamak kaydıyla çalışmaların yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
18/10/2018
Saadettin DOĞAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazılar (2 adet dosya)

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://erzurum.meb.gov.tr>
e-posta: arge25@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-179
Faks: (0 442) 235 1032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 86b0-c2e4-3971-a0a4-44f9 kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

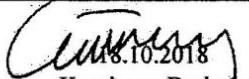
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN

Adı Soyadı	Coşkun ÜÇDAL
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi.	Erzurum İl ve İlçelerinde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri
Araştırmanın konusu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi (Erzurum İl Örneği)
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı İle
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Araştırma İzni
Veri toplama araçları	Kişisel Bilgi Formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	

Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2017/25 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede araştırmanın kabulüne karar verildi.

Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhalif Üyenin Adı ve Soyadı	

KOMİSYON


18.10.2018
Komisyon Başkanı
Ömer Faruk PALA
Şube Müdürü


Üye
Tunç AĞAVER


Üye
Mesut ARAS

EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı; Bu çalışmanın amacı, Erzurum il ve ilçelerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler açısından incelenmesidir. Her seçeneğin karşısındaki cevaplardan size uygun olanı (X) koyarak işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar ve katkılarınızdan dolayı **Teşekkür** ederim. Coşkun ÜÇDAL

1) Cinsiyet?

Kadın Erkek

2) Medeni durumunuz?

Evli Bekar

3) Aile durumunuz?

Çekirdek Aile Geniş Aile Parçalanmış Aile

4) Yaşınız?

30 Yaş Altı 31/35 36/40 41+

5) Meslekte çalışma yılınız?

1/5 yıl 6/10 yıl 11/15 yıl 16 yıl ve üzeri

6) Haftalık çalışma saatiniz?

15/20 21/25 26/30 31 Saat ve üzeri

7) Eğitim durumunuz?

Lisans Yüksek Lisans

8) Hanenizin aylık ortalama geliri?

4000 tl ve altı 4001/7000 7001 tl ve üzeri

9) Herhangi bir fiziksel aktivite ye katılıyor musunuz? (Fiziksel bir aktiviteye katılmayanlar

10,11,ve 12. Soruları cevaplamasınlar)

Evet Hayır

10) Hangi türde fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?

Bireysel Spor Takım Sportu Her ikisi

11) Haftada kaç saat fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?

1 saat ve altı 2-3 saat arası 4-5 saat arası 6 saat ve üzeri

12) Fiziksel aktivite yapmaktaki amacınız (sizin için en önemli olan şıkkı işaretleyiniz)

Sağlık Sosyal çevre Boş zaman değerlendirme

13) Sosyal medyada sağlıkla ilgili programları takip ederimi siziz?

Evet Hayır Bazen

14) Doktor tarafından tanı konulmuş, uzun süreli (kronik) hastalığınız var mı?

Evet Hayır

15) Sigara ve kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

16) Görev yapmakta olduğunuz okul türü?

Devlet Okulu Özel Okul

17) Çalıştığınız eğitim kurumunun eğitim kademesi?

Ortaokul Lise

18) Çalıştığınız eğitim kurumunda idari göreviniz var mı?

Evet Hayır

EK-3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bu ankette şu anki yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınız ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her alışkanlığınızın sıklığını uygun seçeneği daire içine alarak belirtiniz. Hiç bir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak 4 olarak değerlendirilmektedir.

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

18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissederim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşırım				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				

39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

ÖZGEÇMİŞ

26.03.1978 tarihinde Eleşkirt'te doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum'da tamamladı. 1995-1996 eğitim öğretim yılı döneminde Erzurum Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görmeye başladı ve 2000 yılında mezun oldu. 2015 yılında Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda tezli yüksek lisansa başladı. 2009 yılından beri ilaç sektöründe tıbbi tanıtım temsilcisi olarak çalışmaktadır.

