

# Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Volkan SURAL<sup>1</sup>  , Kemal TAMER<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, ANKARA

<sup>2</sup> İstanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

## Araştırma Makalesi

### Öz

*Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları sırasıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi değişkenleri açısından incelenmiş ve ayrıca öğretmenlerin vücut kitle indeksleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki durumuna bakılmıştır. Nicel yaklaşımlardan tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırmanın çalışma evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde Ankara ilinde görev yapmakta olan 361 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin vücut kitle indeksi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; mesleki kıdem, görev yapılan eğitim kademesi ve okul türüne göre ise farklılık göstermediği bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin vücut kitle indeksi ile sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilir.*

**Anahtar sözcükler:** Sağlıklı yaşam biçimi davranışı, Beden eğitimi ve spor öğretmeni, Spor

## Examining the Healthy Lifestyle Behaviors of Physical Education and Sports Teachers in Terms of Various Variables

### Abstract

*The aim of this study is to examine the healthy lifestyle behaviors of physical education and sports teachers in terms of various variables. In the study, the healthy lifestyle behaviors of physical education and sports teachers were examined in terms of variables of gender, age, marital status, professional seniority, type of school and grade, and also the relationship between teachers' body mass index and healthy lifestyle behaviors. The study population of the research, which is carried out according to the survey model, one of the quantitative approaches, consists of 361 physical education and sports teachers working in Ankara in the second semester of the 2019-2020 academic year. The data of the study were collected using the "Healthy Lifestyle Behaviors Scale". In the analysis of the data, independent samples t test was used for paired comparisons and one-way ANOVA analysis of variance was used for multiple comparisons. In addition, Pearson correlation coefficient analysis was used to examine the relationship between physical education and sport teachers' body mass index and healthy lifestyle behaviors. As a result of the study, it was found that physical education teachers' healthy lifestyle behavior scores differ significantly according to gender, age and marital status variables; that there was no difference according to professional seniority, type of school and grade. It can be said that there is no significant relationship between physical education and sport teachers' body mass index and healthy lifestyle behavior scores.*

**Keywords:** *Healthy lifestyle behaviors, Physical education and sport teachers, Sport*

### Giriş

İnsan sağlığı, hem bireyin kendisi için hem de doğası gereği içinde yaşamak zorunda olduğu toplum için oldukça önemlidir. Birey kendi sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla bir takım davranışlar edindiğinde bu durum çevresindeki diğer bireyleri de olumlu etkiler. Gerek rol model olmak gerekse hastalık taşıyıcısı olmamak açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmek günümüzde bir zorunluluk haline gelmiştir.

Günümüz sağlık anlayışına göre bireyin, ailenin ve toplumun sağlığının korunduğu, geliştirilmeye ve sağlıklı olma durumunun sürdürülmeye çalışıldığı sağlık merkezli bakım yaklaşımı öngörülmektedir (Kang, 1995; Oyur-Çelik ve diğerleri, 2009). Bireylerden bu anlayış çerçevesinde sağlık davranışı geliştirmeleri beklenmektedir. Ünalın, Şenol, Öztürk ve Erkorkmaz (2007) sağlık davranışını sağlık, sağlığın geliştirilmesi ve sağlığın korunması ile ilgili davranışlar bütünü olarak tanımlamaktadır. Sağlığın gelişimi, yalnızca hastalıkları önlemeyi değil, bunun yanı sıra bireyin genel sağlık ve iyilik durumunu iyileştirmeyi de hedeflemektedir (Dirican ve Bilgel, 1993; Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998). Gordon, Golanty ve Brown'a (2002) göre birey için sağlıklı bir yaşam biçimi düzeyine sahip olmanın anlamı, daha sağlıklı beslenme, normal beden ağırlığını koruyabilme, kalp-damar hastalıklarından korunabilme, bağımsızlık düzeyinin artması, entelektüel kapasitelerin artması ve stresle uygun bir şekilde başa çıkabilmektir. Manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında yer almaktadır (Pender, Barkauskas, Hayman, Rice ve Anderson, 1992).

Kılıç (2017)'a göre, günümüzde önemli sağlık sorunlarının başında obezite, hipertansiyon, tip II diyabet, kanser, kalp ve damar hastalıkları gelmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda bu hastalıkların bir bölümünün genetik faktörlerin yanı sıra bireylerin yaşam biçimiyle ilintili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çağımızın yetişen neslinin çocukluk dönemlerinden itibaren yağlı ve tuzlu yiyecekler, asitli içecekler gibi sağlıksız besinlere yöneldiği görülmektedir. Günümüz kuşağının, doğal sebze-meyve tüketiminden uzak durduğu, kahvaltı kültürünün yerini simit, poğaç gibi sağlıksız yiyeceklere bıraktığı, öğle yemeklerinin fast-food olarak ifade edilen atıştırma türü yiyeceklerle değiştirildiği ve neticede enerji düzeyi yüksek ve sağlıksız besinlere doğru bir yönelimin olduğu söylenebilir.

Günlük hayatın önemli bir parçası olması gereken fiziksel aktiviteler ise oldukça sınırlı bir biçimde uygulanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2019)'nün, dünyada meydana gelen ölümlerin en önemli sebeplerinden birinin sağlıksız yaşam tarzı olduğu biçimindeki açıklaması durumun temel sebebini göstermektedir. Benzer şekilde, Vildovsky de bireylerin yaşam tarzları ile içerisinde buldukları sosyal ve fiziksel çevrenin, hastalıkların ve ölümlerin %90'ına sebep olduğunu ifade etmiştir (aktaran Stanhope ve Lancaster, 1993).

Ergenlik ve gençlik çağlarındaki bireyler çevre ve ortam değişimi, rol çatışmaları ve içerisinde buldukları gelişim döneminin etkisiyle sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği gibi risk taşıyan davranışlara yönelebilmektedir. Sağlıklı nesillerin yetişebilmesi için bireylerin çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerini geçirdiği, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğretildiği ve riskli davranışlarla baş edebilme becerisinin kazandırıldığı yerler olan eğitim kurumları ve bu kurumlarda görev yapan öğretmenler oldukça büyük bir önem taşımaktadır (Kılıç, 2017).

Okul sağlığı ile ilgili literatür incelendiğinde, araştırmacılar tarafından çoğunlukla öğrencilerin sağlık davranışlarının belirlenmesi ve sağlık düzeyinin yükseltilmesine yönelik eğitim çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmektedir. Oysa okul öğrenci, öğretmen ve diğer okul çalışanlarının birlikte ve etkileşim içinde oldukları bir ortamdır. Öğretmen, öğrenme-öğretme sürecinde çok yönlü ve kritik bir role sahiptir. Öğretmen davranışları öğrenciler için bir model oluşturmaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin yaşam biçimlerine ve sağlık davranışlarına yönelik durum saptama çalışmalarının yapılması ve sağlık eğitimi gereksinimlerinin belirlenmesi önem arz etmektedir (Tokuç ve Berberoğlu, 2007).

Alanyazın incelendiğinde sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyi hakkında farklı gruplar üzerinde çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Tokuç ve Berberoğlu (2007) ile Özkan (2018) ilköğretim sınıf öğretmenlerinin; Beser, Bahar ve Büyükkaya (2007) gıda sektörü çalışanlarının; Güngör, Yılmaz ve İlhan (2019) farklı gelişim gösteren bireylerin; Orgun, Özkütük ve Sezer (2011) öğrenci hemşirelerin; Murathan, Yetiş, Murathan, Aktuğ ve Dündar (2013) üniversite öğrencilerinin; Zincir, Ege, Aylaz, Bilgin ve Timur (2003) çalışan ve çalışmayan kadınların; Uzun (2014) ve Yeşilfidan

(2016) ergenlerin; Oyur-Çelik ve diğerleri (2009) sağlık yüksekokulu öğrencilerinin; İlhan (2012) sporcu-öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırmışlardır.

Gerek ülkemizde gerekse tüm dünyada bireylerin alışkanlık edinmekte olduğu yaşam tarzının sağlıklı bir yöne doğru evrildiği düşünüldüğünde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlığı koruma ve geliştirmedeki rolü giderek artmaktadır. Ayrıca toplumda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin daha sağlıklı ve daha iyi bir yaşam biçimine sahip olduğu düşüncesi hakimdir. Ortaokulun başlangıcından lise eğitiminin sonuna kadar branş derslerine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin girdiği düşünüldüğünde hem sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmada hem de gelişim çağındaki bireylere rol model olmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin etkisi oldukça önemlidir.

Bu doğrultuda bu çalışmanın da örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Örneğin, Kargun ve diğerleri (2013) beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını araştırdıkları çalışmalarında 1. sınıftan 4. sınıfa kadar tüm sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemişlerdir.

Sonuç olarak, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet faktörüyle yakından ilişkili olduğu ve beden eğitimi öğretmeni adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile stres durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kafkas, Şahin-Kafkas ve Acet (2012) ise 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Malatya ilinde görev yapmakta olan 208 beden eğitimi öğretmeni üzerinde yürüttükleri çalışmalarında cinsiyet, mesleki kıdem ve görev yaptığı okul türü değişkenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı üzerinde etkili olduğunu ancak medeni durum değişkeninin bu davranışlar açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını tespit etmişlerdir.

Benzer şekilde Adana'da görev yapmakta olan 208 beden eğitimi ve spor öğretmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Kadiroğlu (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaş ve kaygı düzeyi faktörleri ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre normal kaygı düzeyine sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin, daha yüksek kaygı düzeyine sahip olanlara göre daha sağlıklı yaşam biçimlerinin olduğu görülmüştür.

Yukarıda sözü edilen çalışmalar incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenirken öğretmenlerin görev yaptığı okul türü ve öğretmenin vücut kitle indeksi gibi değişkenlere ait değerlendirmelerin yer almadığı, okul kademesine dair değerlendirmelerin sınırlı olduğu, çalışmaların örneklem gruplarının şehir ve büyüklük açısından mevcut çalışmadan farklı olduğu görülmüştür. Ayrıca konu ile ilgili kimi çalışmaların gerçekleştirilme zamanının üzerinden uzun bir zaman geçmiş olması alanda güncel bir literatür oluşturabilme açısından önem arz etmektedir.

Bu bağlamda temel amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek olan bu çalışmanın problem cümlesi; "Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler nelerdir?" şeklinde ifade edilebilir. Çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları sırasıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi değişkenleri açısından incelenmiş ve bunların yanı sıra öğretmenlerin vücut kitle indeksleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki durumuna bakılmıştır.

## **Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Bu çalışma, nicel yaklaşımlardan tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Tarama, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2017).

Tarama modellerinde temel amaç bir grubun özelliklerini belirlemektir. Boylamsal ve kesitsel olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilebilen tarama modellerinde ölçülen bir özelliğin zaman içindeki değişimi inceleniyorsa boylamsal, anlık durum tespiti yapılmak isteniyorsa kesitsel tarama modeli kullanılır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, 393-394). Bu doğrultuda bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını herhangi bir müdahalede bulunulmadan, var olduğu şekliyle tespit etmek amaçlandığından kesitsel tarama modeli kullanılmıştır.

### *Evren ve Örneklem*

Bu araştırmanın çalışma evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde Ankara ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı (2019) tarafından açıklanan örgün eğitim istatistikleri incelendiğinde, Ankara ilinde kamuya ait okullarda 2002, özel okullarda ise 933 olmak üzere toplam 2935 beden eğitimi öğretmenin görev yaptığı tespit edilmiştir.

Bu evren içinden örneklem büyüklüğü hesaplanarak evreni temsil gücü bulunan 361 kişilik bir öğretmen grubundan veri toplamış ve öğretmenlerin demografik değişkenler açısından farklılık göstermesine dikkat etmişlerdir. Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin demografik değişkenler açısından dağılımı Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin demografik değişkenlere göre dağılımı

Değişken		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	153	42.38
	Erkek	208	57.62
Yaş	21-30 yaş	45	12.46
	31-40 yaş	152	42.11
	41-50 yaş	124	34.35
	50 yaş ve üzeri	40	11.08
Medeni Durum	Evli	250	69.25
	Bekâr	111	30.75

	1-5 yıl	42	11.63
	6-10 yıl	96	26.60
Mesleki Kıdem	11-15 yıl	72	19.95
	16-20 yıl	52	14.40
	21 yıl ve üzeri	99	27.42
Görev Yapılan Eğitim Kademesi	Ortaokul	121	33.52
	Lise	240	66.48
Görev Yapılan Okul Türü	Kamu	297	82.27
	Özel	64	17.73
<i>Toplam</i>		361	100

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmada iki bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümünde demografik bilgilerle (cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi) ilgili sorulara yer verilmiş, ikinci bölümünde ise sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmeye yönelik 52 maddeden oluşan bir "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilmiş ve Walker ve Hill-Polerecky (1996) tarafından revize edilmiştir. Toplam 52 maddeden oluşan ölçek, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlıklı geliştiren davranışları ölçmektedir. Ölçekte manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi olmak üzere 6 alt boyut yer almaktadır. 4'lü likert tipindeki ölçekte değerlendirme derecelendirmesi hiç bir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) biçiminde kabul edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52 iken en yüksek puan ise 208'dir. Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal (2008) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçek Türkçeye uyarlanmış ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu araştırmada toplanan veriler kapsamında da Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve 0.92 olarak bulunmuştur.

### *Verilerin Toplanması*

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 14.07.2020 tarih ve 77082166-064.01.02 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırmanın verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama araçları, Google Formlar uygulaması aracılığıyla çevrimiçi yanıt toplamaya olanak sunacak şekilde hazırlanmış, ardından Ankara ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerine e-posta olarak gönderilmiştir. Formun ön bölümüne çalışmaya katılımın zorunlu olmadığı, tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışmanın önemi ve gerekliliği üzerine bilgilendirme metni eklenmiştir.

### *Verilerin Analizi*

Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde hatalı kodlamalar ve aykırı değerler ayıklanmıştır. Demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi) sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeyleri bağımlı değişkeni; cinsiyet, yaş,

medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi ise bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır. Bu değişkenlere yönelik betimsel istatistikler için frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (Ss) hesaplanmıştır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak için ise öncelikle verilerin dağılımının normallik durumu test edilmiştir. Gruplarda yer alan kişi sayısının genel olarak 50'den fazla olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov Z testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Sonuç olarak verilerin bağımsız değişkenlere ait kimi gruplarda normal dağılsa da kimilerinde normal dağılmadığı görülmüştür. Örneklem büyüklüğü arttıkça Kolmogorov-Smirnov Z testinde dağılımlar arasındaki küçük farkların anlamlı çıkma durumu meydana gelebilmektedir. Bu nedenle bu testlerin betimsel yöntemlerle birlikte kullanılması gerekmektedir. Veri dağılımlarının, kişi sayısı, aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi istatistikler üzerinden incelenmesi, betimsel yöntemler olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda bu çalışmada; bağımsız değişkenlere ait tüm gruplarda yer alan kişi sayısının 30'dan fazla olması; aritmetik ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakın olması; çarpıklık (Skewness) katsayılarının  $\pm 1,5$  sınırları içinde olması; basıklık (Kurtosis) katsayılarının ise 3'ten küçük olması nedeniyle normallik varsayımlarının sağlandığını söylemek mümkündür. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür.

Bu doğrultuda ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü ANOVA varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin vücut kitle indeksleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi için de Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır.

## **Bulgular**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 2.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	153	2.44	.47	359	2.04	.04*
	Erkek	208	2.34	.46			
Fiziksel Aktivite	Kadın	153	2.62	.64	359	-1.72	.09
	Erkek	208	2.74	.65			
Beslenme	Kadın	153	2.52	.40	359	2.15	.03*
	Erkek	208	2.43	.43			
Manevi Gelişim	Kadın	153	3.14	.43	359	-1.05	.30
	Erkek	208	3.18	.44			
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	153	2.99	.42	359	.64	.52
	Erkek	208	2.96	.41			
Stres Yönetimi	Kadın	153	2.65	.46	359	-.13	.89
	Erkek	208	2.66	.46			
Genel Ortalama	Kadın	153	2.73	.35	359	.29	.77
	Erkek	208	2.72	.36			

\*p<.05

Tablo 2'ye göre beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışına yönelik genel ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [ $t(359) = ,29; p > .05$ ]. Ölçeğe ait alt faktörler bazında incelendiğinde ise fiziksel aktivite [ $t(359) = -1,72; p > .05$ ], manevi gelişim [ $t(359) = -1,05; p > .05$ ], kişilerarası ilişkiler [ $t(359) = ,64; p > .05$ ] ve stres yönetimi [ $t(359) = -,13; p > .05$ ] boyutlarında da sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Ancak sağlık sorumluluğu [ $t(359) = 2,04; p < .05$ ] ve beslenme [ $t(359) = 2,15; p < .05$ ] faktörlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sağlık sorumluluğu ( $\bar{x}=2,44$ ) ve beslenme ( $\bar{x}=2,52$ ) faktörlerindeki puanları erkeklere ( $\bar{x}=2,34; 2,43$ ) göre daha yüksektir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının yaşa göre betimsel istatistikleri Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının yaşa göre betimsel istatistikleri

Faktörler	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss
Sağlık Sorumluluğu	21-30	45	2.56	.49
	31-40	152	2.39	.46
	41-50	124	2.32	.44
	50 ve üzeri	40	2.39	.51
	Toplam	361	2.38	.46
Fiziksel Aktivite	21-30	45	2.99	.56
	31-40	152	2.71	.61
	41-50	124	2.61	.68
	50 ve üzeri	40	2.53	.66
	Toplam	361	2.69	.65
Beslenme	21-30	45	2.54	.44
	31-40	152	2.49	.39
	41-50	124	2.42	.44
	50 ve üzeri	40	2.46	.45
	Toplam	361	2.47	.42
Manevi Gelişim	21-30	45	3.32	.51
	31-40	152	3.13	.43
	41-50	124	3.17	.41
	50 ve üzeri	40	3.08	.43
	Toplam	361	3.16	.44
Kişilerarası İlişkiler	21-30	45	3.15	.44
	31-40	152	2.94	.41
	41-50	124	2.96	.41
	50 ve üzeri	40	2.96	.36
	Toplam	361	2.97	.41
Stres Yönetimi	21-30	45	2.88	.53
	31-40	152	2.63	.44
	41-50	124	2.60	.44
	50 ve üzeri	40	2.66	.44
	Toplam	361	2.65	.46
Genel Ortalama	21-30	45	2.91	.40
	31-40	152	2.72	.34
	41-50	124	2.68	.34
	50 ve üzeri	40	2.68	.35
	Toplam	361	2.72	.36



Tablo 3 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili alt faktörlerde ve ölçüğe ait genel ortalama puanlarında 21-30 yaş arası grupta yer alanların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanlar yaş arttıkça azalmaktadır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

**Tablo 4.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının yaşa göre ANOVA testi sonuçları

Faktörler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Sağlık Sorumluluğu	Gruplararası	1.96	3	.65	3.08	.03*	1-3
	Gruplariçi	75.55	357	.212			
	Toplam	77.50	360				
Fiziksel Aktivite	Gruplararası	5.92	3	1.97	4.89	.00*	1-2
	Gruplariçi	144.08	357	.40			1-3
	Toplam	150.00	360				1-4
Beslenme	Gruplararası	.63	3	.21	1.19	.31	
	Gruplariçi	62.82	357	.18			
	Toplam	63.45	360				
Manevi Gelişim	Gruplararası	1.48	3	.50	2.62	.05	
	Gruplariçi	67.38	357	.19			
	Toplam	68.87	360				
Kişilerarası İlişkiler	Gruplararası	1.64	3	.55	3.24	.02*	1-2
	Gruplariçi	60.13	357	.17			1-3
	Toplam	61.77	360				
Stres Yönetimi	Gruplararası	2.78	3	.97	4.51	.00*	1-2
	Gruplariçi	73.32	357	.21			1-3
	Toplam	76.10	360				
Genel Ortalama	Gruplararası	1.80	3	.60	4.82	.00*	1-2
	Gruplariçi	44.28	357	.12			1-3
	Toplam	46.07	360				1-4

\*p<.05

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin genel ortalama puanları yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır [F(3,360)= 4,82; p<.05].

Farkın kaynağına ilişkin yürütülen Tukey testi sonucunda, 21-30 yaş ( $\bar{x}$ =2,91) aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerin 41-50 yaş ( $\bar{x}$ =2,68) aralığındaki öğretmenler ile 51 yaş ve üzerindeki ( $\bar{x}$ =2,68) öğretmenlerden anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörlerine göre yapılan analizler sonucunda katılımcı öğretmenlerin puanlarının sağlık sorumluluğu [F(3,360)= 3,08; p<.05], fiziksel aktivite [F(3,360)= 4,89; p<.05], kişilerarası ilişkiler [F(3,360)= 3,24; p<.05] ve stres yönetimi

[ $F(3,360)= 4,51$ ;  $p<.05$ ] boyutlarında yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Yapılan Tukey testi sonucunda, 21-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin farkın temel kaynağını oluşturduğu görülmüştür.

Bu bağlamda 21-30 yaş aralığındaki öğretmenler, sağlık sorumluluğu alt boyutunda 41-50 yaş aralığındakilerden; fiziksel aktivite alt boyutunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin yanı sıra 51 yaş ve üzeri öğretmenlerden; kişilerarası ilişkiler alt boyutunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerden; son olarak stres yönetimi alt boyutunda da yine 31-40 yaş ve 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerden daha yüksek puan almışlardır.

**Tablo 5.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları

Faktörler	Medeni Durum	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Sağlık Sorumluluğu	Evli	250	2.37	.45	359	-1.16	.25
	Bekar	111	2.43	.49			
Fiziksel Aktivite	Evli	250	2.61	.63	359	-3.49	.00*
	Bekar	111	2.87	.64			
Beslenme	Evli	250	2.46	.42	359	-.64	.52
	Bekar	111	2.49	.43			
Manevi Gelişim	Evli	250	3.15	.42	359	-.81	.42
	Bekar	111	3.19	.47			
Kişilerarası İlişkiler	Evli	250	2.94	.41	359	-2.27	.02*
	Bekar	111	3.05	.42			
Stres Yönetimi	Evli	250	2.59	.42	359	-3.83	.00*
	Bekar	111	2.79	.51			
Genel Ortalama	Evli	250	2.69	.34	359	-2.73	.01*
	Bekâr	111	2.80	.39			

\* $p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışına yönelik genel ortalama puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [ $t(359)= -2,73$ ;  $p<.05$ ]. Bekâr olan öğretmenlerin ( $\bar{x}=2,80$ ) sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları, evlilerden ( $\bar{x}=2,69$ ) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Ölçeğe ait alt faktörler incelendiğinde ise, fiziksel aktivite [ $t(359)= -3,49$ ;  $p<.05$ ], kişilerarası ilişkiler [ $t(359)= -2,27$ ;  $p<.05$ ] ve stres yönetimi [ $t(359)= -3,83$ ;  $p<.05$ ] boyutlarında da sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Bu üç alt boyutun tamamında bekârların sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları evlilerden daha yüksektir. Sağlık sorumluluğu [ $t(359)= -1,16$ ;  $p>.05$ ], beslenme [ $t(359)= -.64$ ;  $p>.05$ ] ve manevi gelişim [ $t(359)= -.81$ ;  $p>.05$ ] alt faktörlerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının mesleki kідeme göre betimsel istatistikleri Tablo 6'da yer almaktadır.

**Tablo 6.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının mesleki kıdeme göre betimsel istatistikleri

Faktörler	Mesleki Kıdem	n	$\bar{x}$	Ss
Sağlık Sorumluluğu	1-5 yıl	42	2.51	.49
	6-10 yıl	96	2.37	.44
	11-15 yıl	72	2.42	.57
	16-20 yıl	52	2.37	.35
	21 yıl ve üzeri	99	2.32	.44
	Toplam	361	2.38	.46
Fiziksel Aktivite	1-5 yıl	42	2.94	.62
	6-10 yıl	96	2.69	.56
	11-15 yıl	72	2.71	.72
	16-20 yıl	52	2.64	.61
	21 yıl ve üzeri	99	2.60	.68
	Toplam	361	2.69	.65
Beslenme	1-5 yıl	42	2.50	.50
	6-10 yıl	96	2.49	.38
	11-15 yıl	72	2.40	.45
	16-20 yıl	52	2.51	.37
	21 yıl ve üzeri	99	2.45	.43
	Toplam	361	2.47	.42
Manevi Gelişim	1-5 yıl	42	3.24	.45
	6-10 yıl	96	3.14	.48
	11-15 yıl	72	3.19	.42
	16-20 yıl	52	3.13	.39
	21 yıl ve üzeri	99	3.15	.43
	Toplam	361	3.16	.44
Kişilerarası İlişkiler	1-5 yıl	42	3.03	.45
	6-10 yıl	96	2.96	.40
	11-15 yıl	72	2.97	.42
	16-20 yıl	52	2.94	.41
	21 yıl ve üzeri	99	2.97	.41
	Toplam	361	2.97	.41
Stres Yönetimi	1-5 yıl	42	2.77	.54
	6-10 yıl	96	2.65	.48
	11-15 yıl	72	2.65	.47
	16-20 yıl	52	2.57	.42
	21 yıl ve üzeri	99	2.66	.41
	Toplam	361	2.65	.46
Genel Ortalama	1-5 yıl	42	2.83	.38
	6-10 yıl	96	2.72	.36
	11-15 yıl	72	2.73	.41
	16-20 yıl	52	2.70	.28
	21 yıl ve üzeri	99	2.69	.34
	Toplam	361	2.72	.36

Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının mesleki kıdeme göre ANOVA testi sonuçlarına Tablo 7’de yer verilmiştir.

**Tablo 7.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının mesleki kıdeme göre ANOVA testi sonuçları

Faktörler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Gruplararası	1.20	4	.30	1.40	.23
	Gruplarıçi	76.30	356	.21		
	Toplam	77.500	360			
Fiziksel Aktivite	Gruplararası	3.69	4	.92	2.24	.06
	Gruplarıçi	146.32	356	.41		
	Toplam	150.00	360			

Beslenme	Gruplararası	.47	4	.12	.67	.61
	Gruplarıçı	62.97	356	.18		
	Toplam	63.45	360			
Manevi Gelişim	Gruplararası	.42	4	.11	.55	.70
	Gruplarıçı	68.44	356	.19		
	Toplam	68.86	360			
Kişilerarası İlişkiler	Gruplararası	.23	4	.06	.33	.86
	Gruplarıçı	61.54	356	.17		
	Toplam	61.77	360			
Stres Yönetimi	Gruplararası	.936	4	.23	1.11	.35
	Gruplarıçı	75.16	356	.21		
	Toplam	76.10	360			
Genel Ortalama	Gruplararası	.61	4	.15	1.19	.32
	Gruplarıçı	45.47	356	.13		
	Toplam	46.07	360			

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin gerek genel ortalama ( $F(4,360)= 1,19; p>.05$ ) puanları gerekse sağlık sorumluluğu ( $F(4,360)= 1,40; p>.05$ ), fiziksel aktivite ( $F(4,360)= 2,24; p>.05$ ), beslenme ( $F(4,360)= ,67; p>.05$ ), manevi gelişim ( $F(4,360)= ,55; p>.05$ ), kişilerarası ilişkiler ( $F(4,360)= ,33; p>.05$ ) ve stres yönetimi ( $F(4,360)= 1,11; p>.05$ ) olmak üzere tüm alt boyutlardaki puanları mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Bu durum mesleki kıdemden sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı biçiminde açıklanabilir.

**Tablo 8.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının görev yapılan eğitim kademesine göre t-testi sonuçları

Faktörler	Görev Yapılan Eğitim Kademesi	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Ortaokul	121	2.35	.50	359	-.99	.32
	Lise	240	2.40	.45			
Fiziksel Aktivite	Ortaokul	121	2.67	.66	359	-.49	.63
	Lise	240	2.70	.64			
Beslenme	Ortaokul	121	2.46	.45	359	-.23	.82
	Lise	240	2.47	.41			
Manevi Gelişim	Ortaokul	121	3.17	.44	359	.12	.90
	Lise	240	3.16	.44			
Kişilerarası İlişkiler	Ortaokul	121	2.97	.44	359	-.20	.84
	Lise	240	2.98	.40			
Stres Yönetimi	Ortaokul	121	2.62	.45	359	-.98	.33
	Lise	240	2.67	.47			
Genel Ortalama	Ortaokul	121	2.71	.37	359	-.61	.54
	Lise	240	2.73	.35			

Tablo 8’den anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin gerek genel ortalama [ $t(359)= -.61; p>.05$ ] puanları gerekse sağlık sorumluluğu [ $t(359)= -.99; p>.05$ ], fiziksel aktivite [ $t(359)= -.49; p>.05$ ], beslenme [ $t(359)= -.23; p>.05$ ], manevi gelişim [ $t(359)= ,12; p>.05$ ], kişilerarası ilişkiler [ $t(359)= -.20; p>.05$ ] ve stres yönetimi [ $t(359)= -.98; p>.05$ ] olmak üzere tüm alt boyutlardaki puanları görev yapılan eğitim kademesi değişkenine göre anlamlı şekilde

farklılaşmamaktadır. Bu durum görev yapılan eğitim kademesinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı biçiminde açıklanabilir.

**Tablo 9.** Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının görev yapılan okul türüne göre t-testi sonuçları

Faktörler	Görev Yapılan Okul Türü	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Kamu	297	2.38	.48	359	-.53	.60
	Özel	64	2.41	.41			
Fiziksel Aktivite	Kamu	297	2.66	.65	359	-1.79	.07
	Özel	64	2.82	.60			
Beslenme	Kamu	297	2.47	.42	359	.46	.65
	Özel	64	2.44	.40			
Manevi Gelişim	Kamu	297	3.16	.44	359	-.11	.92
	Özel	64	3.17	.45			
Kişilerarası İlişkiler	Kamu	297	2.97	.40	359	-.42	.67
	Özel	64	2.99	.46			
Stres Yönetimi	Kamu	297	2.66	.46	359	.56	.58
	Özel	64	2.63	.46			
Genel Ortalama	Kamu	297	2.72	.37	359	-.52	.61
	Özel	64	2.74	.32			

Tablo 9'a göre beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin gerek genel ortalama ( $t(359) = -.52; p > .05$ ) puanları gerekse sağlık sorumluluğu ( $t(359) = -.53; p > .05$ ), fiziksel aktivite ( $t(359) = -1.79; p > .05$ ), beslenme ( $t(359) = .46; p > .05$ ), manevi gelişim ( $t(359) = -.11; p > .05$ ), kişilerarası ilişkiler ( $t(359) = -.42; p > .05$ ) ve stres yönetimi ( $t(359) = .56; p > .05$ ) olmak üzere tüm alt boyutlardaki puanları görev yapılan okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Bu durum görev yapılan okul türünün sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değerleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları arasındaki korelasyon durumuna yönelik veriler Tablo 10'da yer almaktadır. Bu analiz yapılmadan önce kronik rahatsızlığı bulunan 9 beden eğitimi öğretmeninden toplanan veriler, veri setinden çıkarılmış, analiz 352 beden eğitimi öğretmenine ait veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu durumun temel sebebi, kronik rahatsızlıkların bireylerin VKİ değerleri üzerinde olumsuz etkilere yol açabilecek etkilerinin olabilmesidir.

**Tablo 10.** Beden eğitimi öğretmenlerinin vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	VKİ	p
Sağlık Sorumluluğu	-.14	.01*
Fiziksel Aktivite	-.10	.07
Beslenme	-.10	.06
Manevi Gelişim	.06	.28
Kişilerarası İlişkiler	-.03	.62
Stres Yönetimi	-.07	.18
Genel Ortalama	-.10	.06

\*  $p < .01$ ;  $n = 352$

Tablo 10'a göre, beden eğitimi öğretmenlerinin vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları arasında yalnızca sağlık sorumluluğu alt boyutunda negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.14, p < .01$ ). Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin sağlık sorumluluğu puanları azaldıkça VKİ değerlerinin arttığı anlamını taşımaktadır. Ancak bu ilişki zayıf düzeydedir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Temel amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmek ve bu davranışları çeşitli değişkenler açısından incelemek olan bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları sırasıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem, görev yapılan okul türü ve kademesi değişkenleri açısından incelenmiş ve bunların yanı sıra öğretmenlerin vücut kitle indeksleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki durumuna bakılmıştır. Ancak konu ile ilgili literatürde sınırlı sayıda çalışma olması, bu araştırmanın sonuçlarının istenen düzeyde derinlikli tartışılmasına fırsat sunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışına yönelik olarak ölçeğin tamamından elde ettikleri genel ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alt boyutlar bazında inceleme yapıldığında ise sağlık sorumluluğu ve beslenme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu boyutlarda kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sağlık sorumluluğu ve beslenme faktörlerindeki puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde, Kafkas ve diğerlerinin (2012) çalışmasında da bu çalışma ile aynı sonuca erişilmiş ve yalnızca sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutlarında kadın beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Kılıç ve Çimen (2017)'in çalışmasında da sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme alt faktörlerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından kadın öğretmenlerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kargun ve diğerlerine (2013) göre ise cinsiyet, beslenme alt boyutu haricindeki tüm boyutlarda beden eğitimi öğretmeni adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etki göstermektedir.

Hem beden eğitimi öğretmenleri hem de diğer branş öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışmalarda (Güler, Güler, Kocataş, Yıldırım ve Akgül, 2008; Karakoç, 2006; Kardaş, 1995; Kaya ve diğerleri, 1998; Özçelik, 2012; Pekel, Turan, Pepe ve Bahadır, 2015) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmaların sonuçları ile farklılık gösteren ve cinsiyet değişkeninin herhangi bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği çalışmalar da (Kadiroğlu, 2016; Kılıç, 2017) mevcuttur.

Çalışma sonuçlarındaki genel eğilim değerlendirildiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkeklere göre daha yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Kafkas ve diğerleri (2012) bu durumun temel sebebinin kültürel yapı ve kadınların sağlık, beslenme ve estetik gibi konularda erkeklerden daha sorumlu davranışları olabileceğini düşünmektedir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan yaşa göre sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları değerlendirildiğinde, yaşın beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisinin olduğu sonucuna erişilmiştir. Gerek ölçeğin genel ortalaması gerekse sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılaşma söz konusudur. Söz konusu fark, çoğunlukla 21-30 yaş aralığındaki öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha yüksek puanlara sahip olmasından ve yaş ilerledikçe beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının düşmesinden kaynaklanmaktadır.

Bu bağlamda literatür incelendiğinde, Kılıç'ın (2017) çalışmasında da yaş grupları arasında sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları açısından farklılık olduğu bulunmuş ancak bu çalışmada olduğu gibi yaş arttıkça azalan sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları ile karşılaşılma, gruplar arasındaki farklılaşma rastgele olmuştur. Benzer şekilde Kadiroğlu (2016)'da araştırmasında yaş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kılıç ve Çimen'in (2017) çalışmasında ise ölçeğe ait neredeyse tüm alt faktörlerde 41 ve üzeri, 26-30 yaş arası ve 36-40 yaş arasındaki grupların puanlarının 20-25 yaş arası ve 31-35 yaş arasındaki grubun puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında sağlıklı yaşam biçimi davranışının beden eğitimi öğretmenleri açısından medeni durum değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Gerek ölçeğe ait genel ortalama puanlarında gerekse fiziksel aktivite, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında bekârların sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durumun beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisini inceleyen araştırma sonuçlarında ise bu konuda bir tutarlılık olmadığı görülmüştür. Örneğin, Kılıç (2017) medeni durumun beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisi olduğu ancak bu araştırmanın aksine evli öğretmenlerin daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kafkas ve diğerlerine (2012) göre ise medeni durum, öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkiye sahip değildir.

Bu araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç, mesleki kıdemın beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisinin olmadığıdır. Bu sonuç Kılıç (2017)'ın çalışmasında da doğrulanmaktadır. Ancak Kafkas ve diğerleri (2012) çalışmalarında mesleki kıdem arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının düştüğüne ilişkin sonuçlara ulaşmışlardır. Kılıç ve Çimen (2017)'in çalışmasında ise yalnızca stres yönetimi alt faktöründe 16-20 ve 11-15 yaş gruplarının lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Mesleki kıdem ile benzer şekilde görev yapılan eğitim kademesinin de beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisinin olmadığı araştırmadan elde edilen başka bir sonuçtur. Bu durum hem ölçeğe ait genel ortalama puanlarında hem de alt boyutların tamamında geçerlidir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç Kadiroğlu (2016)'nın çalışmasından elde edilen sonuçlar ile örtüşmektedir. Kafkas ve

diğerleri (2012) ise çalışmalarında, görev yapılan eğitim kademesinin ölçeğe ait toplam puan üzerinde ve beslenme ile stres yönetimi alt boyutlarında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ilköğretim düzeyinde görev yapanlardan daha yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarına sahiptir.

Araştırmada son olarak vücut kitle indeksi değerleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve sonuç olarak ölçeğe ait genel ortalama puanları açısından bir ilişki görülmemiş, yalnızca sağlık sorumluluğu alt boyutuyla vücut kitle indeksi değerleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin sağlık sorumluluğu puanları azaldıkça VKİ değerlerinin arttığı anlamını taşımaktadır.

Bu araştırmada sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; mesleki kıdem, görev yapılan eğitim kademesi ve okul türüne göre ise farklılık göstermediği bulunmuştur.

***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Volkan SURAL*

*Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA*

*ORCID: 0000-0001-8943-235X*

*E-posta: volkansural75@gmail.com*



## Kaynaklar

1. **Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kissal, A.** (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
2. **Beser, A., Bahar, Z. ve Büyükkaya, D.** (2007). Health promoting behaviors and factors related to lifestyle among Turkish workers and occupational health nurses' responsibilities in their health promoting activities. *Ind Health*, 45(1), 151-159.
3. **Dirican, R. ve Bilgel, N.** (1993). *Halk Sağlığı*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
4. **Dünya Sağlık Örgütü.** (2019). *World health statistics overview 2019: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization. Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf?ua=1>
5. **Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H.** (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
6. **Gordon, E., Golanty, E. ve Brown, K. M.** (2002). *Health and wellness: Physical activity for health and well-being*. Boston: Jones and Barlett.
7. **Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., Yıldırım, F. ve Akgül, N.** (2008). Üniversitede çalışan öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Dergisi*, 12(3), 18-26.
8. **Güngör, N. B., Yılmaz, A. ve İlhan E. L.** (2019). Yaşam kalitesi bağlamında özel bir sporcunun kazanımları: Ebeveyn görüşleri doğrultusunda bir durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443.
9. **İlhan E. L.** (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student athletes in university teams in Turkey. *Energy Education Science and Technology, Part B: Social and Educational Studies*, 4(3),1511-1522.
10. **Kadiroğlu, Z.** (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimleri ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 19, 44-53.
11. **Kafkas, M. E., Şahin-Kafkas, A. ve Acet, M.** (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *DPUJSS*, 32(2), 47-56.
12. **Kang, R.** (1995). Building community capacity for health promotion: A challenge for public health nurses. *Public Health Nursing*, 12(5), 312-318.
13. **Karakoç, A.** (2006). *Sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi ve bu davranışları etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
14. **Karasar, N.** (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
15. **Kardaş, F.** (1995). *İlköğretim I. ve II. kademelerinde görev yapan öğretmenlerin kendini gerçekleştirme düzeyi ve cinsiyet ile kendini gerçekleştirmenin bazı boyutları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
16. **Kargun, M., Canikli, A., Dalkılıç, M., Öztürk, H., Ramazanoğlu, F. ve Mamak, H.** (2013). Prospective physical education and sports teachers healthy lifestyle behaviors. *International Journal of Academic Research*, 5(5), 325-329.
17. **Kaya, F., Ünüvar, R., Bıçak, A., Yorgancı, E., Öz, B. Ç. F. ve Kankaya, F. C.** (2008). Öğretim elemanlarının sağlığı geliştirme davranışları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 59-64.

18. **Kılıç, L.** (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
19. **Kılıç, L. ve Çimen, K.** (2017). Evaluation of the healthy lifestyle behaviors of physical education teachers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 317-328.
20. **Murathan, T., Yetiş, Ü., Murathan, F., Aktuğ, Z. B. ve Dündar, A.** (2013). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 100-107.
21. **Orgun, F., Öztürk, N. ve Sezer, H.** (2011, Mayıs). *Öğrenci hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi*. III. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Girne/KKTC.
22. **Oyur-Çelik, G., Malak, T. A., Bektaş, M., Yılmaz, D., Yümer, S. A., Öztürk, Z. ve Demir, E.** (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *AJCI*, 3(3), 164-169.
23. **Özçelik, H.** (2012). *Isparta il merkezinde görev yapan toplum öncesi bazı meslek üyelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
24. **Özkan, A.** (2018). *Sınıf öğretmenlerinin ve adaylarının enerji ve besin ögesi alımları (beslenme alışkanlıkları) ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
25. **Pasinlioğlu, P. ve Gözüm, S.** (1998). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin sağlık davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 60-68.
26. **Pekel, A., Turan, M. B., Pepe, O. ve Bahadır, Z.** (2015). The relationship with life satisfaction between health promoting behaviours of special education teachers (Kayseri city sample). *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 125-132.
27. **Pender, N. J., Barkauskas, V. H., Hayman, L., Rice, V. H. ve Anderson, E. T.** (1992). Health promotion and disease prevention: Toward excellence in nursing practice and education. *Nursing Outlook*, 40(3), 106-112.
28. **Stanhope, M. ve Lancaster, J.** (1993). *Community health nursing, process and practice for promoting health*. Washington: Mosby Company.
29. **Tokuç, B. ve Berberoğlu, U.** (2007). Edirne merkez ilçe ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerde sağlığı geliştirici davranışlar. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 10-16.
30. **Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A. ve Erkorkmaz, Ü.** (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101-109.
31. **Uzun, N.** (2014). *Ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, algılanan ebeveyn kontrolü ve depresyon ile obezitenin ilişkisi: Obezite için koruyucu ve risk faktörleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın.
32. **Walker, S. N. ve Hill-Polerecky, D. M.** (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile. II. *Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center*, 120-26.
33. **Walker, S. N., Sechrist, K. R. ve Pender, N. J.** (1987). The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.

34. **Yeşilfidan, D.** (2016). *Obezite açısından riskli ergenlere verilen olumlu sağlık davranışları geliştirme eğitiminin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
35. **Zincir, H., Ege, E., Aylaz, R., Bilgin, N. ve Timur, S.** (2003). Çalışan ve çalışmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 14(1), 77-84.