

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPOR OKURYAZARLIĞI ALGISININ SAĞLIKLI YAŞAM
BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

ELİF DURAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
PROF. DR. ERKAN FARUK ŞİRİN

KONYA-2024

ÖNSÖZ

Spor okuryazarlığı, kişinin farklı hareket biçimlerine katılmak için gerekli forma, bilgiye, motivasyona, bedensel yeterlik ile güvene sahip olması ve bu aktivitelere hayat boyu katılma alışkanlığı kazanmasıdır. Sağlıklı yaşam; beden ve ruhen sağlıklı, mutlu ve iyi hissettiren bir yaşam tarzı benimsemeyi ifade etmektedir. Bunun için bireylerin, düzenli fiziksel aktivite yapma, günlük stresi yönetme, sağlıklı beslenme, kötü alışkanlıklardan kaçınma, düzenli ve yeterli uyku uyuma vb. faktörler benimsenerek, spor okuryazarlık bilgisini arttırmayı hedeflemesi gerekmektedir. Geleceğe yön veren üniversitede eğitim gören öğrenciler üzerine yapılan bu çalışmada spor okuryazarlığı algısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi incelenmiştir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince benden her türlü desteğini esirgemeyen, yoğun çalışma programında beni yalnız bırakmayıp sürekli destekleyen, motive eden, yol gösteren, her zaman bir hoca gibi değil baba gibi yaklaşan, kendisi ile çalışmaktan onur ve gurur duyduğum çok kıymetli ve değerli danışanım Sayın Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN'e, verilerin analiz kısmında bana yardımcı olan Sayın Doç. Dr. Ali SEVİLMİŞ hocalarıma teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Hayatım boyunca daima yanımda olan, aldığım her kararda beni destekleyen tez çalışmam süresince fedakârlık gösteren annem Sevim DURAN'a, bana güvenen desteği ile güç bulduğum, her daim yanımda olan, hayatım boyunca maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen babam Musa DURAN'a, haklarını ödeyemeyeceğim koşulsuz sevgi ve sabır ile yanımda olan biricik kardeşlerime, sevgisini, desteğini daima hissettiğim kıymetli Yasin ÜNAL'a ve bu süreçte beni yalnız bırakmayarak yanımda olan tüm dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Elif DURAN

Aralık, 2024

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Okuryazarlık Kavramı	3
1.1.1. Okuryazarlıkta Yeterlik ve Boyutları.....	4
1.2. Spor Okuryazarlığı.....	5
1.2.1. Spor Okuryazarlığı Kavramı ve Önemi	5
1.2.2. Spor Okuryazarlığı Kavramının Gelişimi ve Tarihçesi	11
1.2.3. Spor Okuryazarlık Felsefi Zemini.....	13
1.2.4. Spor Okuryazarlığına Sahip Birey Özellikleri	15
1.2.5. Spor Okuryazarlığının Bazı Durumlarda Ortaya Çıkan Genel Faydaları	16
1.2.6. Spor Okuryazarlığı Gelişim Dönemleri	18
1.2.7. Spor Okuryazarlık Alt Bileşenleri	20
1.2.8. Spor Okuryazarlığın Değerlendirilmesi	24
1.2.9. Türkiyede Spor Okuryazarlığı	26
1.2.10. Uluslararası Spor Okuryazarlığı	28
1.3. Sağlık	32
1.3.1. Sağlığın Korunması.....	33
1.3.2. Sağlığı Etkileyen Faktörler	34
1.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	36

1.3.4. Sağlıklı Yaşam Biçimini Etkileyen Faktörler	44
1.4. Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi	46
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	49
2.1. Araştırmanın Modeli	49
2.2. Evren ve Örneklem	50
2.3. Veri Toplama Araçları	52
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	52
2.3.2. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği.....	52
2.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği.....	53
2.3.4. Beden Kitle İndeksi.....	53
2.4. Veri Analizi.....	54
3. BULGULAR.....	55
3.1. Araştırma Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular.....	55
3.1.1. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	55
3.1.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğine İlişkin Bulgular	62
3.2. Algılanan Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	74
4. TARTIŞMA	76
4.1. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğine İlişkin Tartışma	76
4.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğine İlişkin Tartışma.....	83
4.3. Algılanan Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Ait Tartışma.....	92
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	93
6. KAYNAKLAR	95

7. EKLER.....	106
EK- A: Anket Formu.....	106
EK- B: Etik Kurul Kararı	108
EK- C: İzinler.....	109
8. TURNİTİN RAPORU.....	114
9. ÖZGEÇMİŞ.....	115



SİMGELER VE KISALTMALAR

ASOÖ: Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği

ASOÖT: Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği Toplamı

BKİ: Beden Kitle İndeksi

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

IPLA: Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (International Physical Literacy Association)

KFOD: Kanada Fiziksel Okuryazarlık Değerlendirmesi

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SYBDÖ: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

SYBDÖT: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı

TDK: Türk Dil Kurumu

TTKB: Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Elif DURAN

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi/Konya

Bu çalışmanın amacı yükseköğrenim öğrencilerinin spor okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın diğer amacı ise üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrencilerin kişisel özelliklerine göre değerlendirilmesidir. Bu doğrultuda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 akademik yılında Türkiye’de devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise İç Anadolu Bölgesi’nde bulunan üç devlet üniversitesinin (Konya Teknik Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuklu Üniversitesi) farklı akademik birimlerinde (fakülte) öğrenim gören basit tesadüfi yöntemle seçilmiş 1643 kadın öğrenci, 1212 erkek öğrenci olmak üzere toplam 2855 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket tekniği tercih edilmiş olup, öğrencilerin Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve kişisel bilgi formunda yer alan sorulara cevap vermesi istenmiştir. İstatistiksel analiz olarak, betimsel istatistik ve parametrik analizlerden Independent simples t test, One-Way ANOVA, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Sonuç olarak yaş değişkeninin algılanan spor okuryazarlığı düzeyinde belirleyiciliği belirlenmezken, sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim, beslenme, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve ölçek toplamında belirleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkeninin algılanan spor okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişilerarası ilişkiler ve fiziksel aktivite boyutlarında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fakültelerine göre hem spor okuryazarlığı düzeyinde hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında tüm boyutlarda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sınıflarına göre farklılık tespit edilmezken, sağlıklı yaşam biçimi davranışları Beslenme, Fiziksel Aktivite, Sağlık Sorumluluğu, Stres Yönetimi ve ölçek toplamında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyine göre algılanan spor okuryazarlığı düzeyinde ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, anne eğitim düzeyine göre algılanan spor okuryazarlığı duyuşsal gelişim ve sağlık boyutunda ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite boyutunda farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik seviyenin algılanan spor okuryazarlığı düzeyinde belirleyiciliği belirlenmezken, sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim ve beslenme boyutlarında belirleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durumları hem spor okuryazarlığı düzeyinde hem de sağlıklı yaşam biçimi anlamlı bir farklılık oluşturmıştır. Öğrencilerin hesaplanan beden kitle indekslerinin spor okuryazarlığı düzeyinde ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları Manevi Gelişim ve Beslenme boyutlarında belirleyici rolü tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan korelasyon analizinde algılanan spor okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan spor okuryazarlığı boyutları olan duyuşsal gelişim/sağlık ve öz güven/yaşam boyu spor birlikte sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını %30 oranında açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan spor okuryazarlığı, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, üniversite öğrencileri

SUMMARY
REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

**The Impact of Sports Literacy Perception on Healthy Lifestyle Behaviors: A
Study on University Students**

Elif DURAN

Department Of Sports Management

Master's Thesis/Konya

The aim of this study is to examine the relationship between higher education students' sports literacy and healthy lifestyle behaviors. Another objective is to evaluate university students' sports literacy and healthy lifestyle behaviors based on students' personal characteristics. In this regard, the study utilized the relational survey model and the causal comparative model, which are quantitative research methods. The population of the study consists of students enrolled in state universities in Turkey during the 2022-2023 academic year. The sample includes 2855 students, 1643 female students, and 1212 male students selected using a simple random sampling method from three state universities (Konya Technical University, Necmettin Erbakan University, and Selçuk University) in the Central Anatolia Region, studying in different academic units (faculty). The data collection tool was a questionnaire, and students were asked to respond to the Perceived Sports Literacy Scale, Healthy Lifestyle Behaviors Scale, and questions in the personal information form. Statistical analyses included descriptive statistics and parametric analyses such as Independent Simple T-test, One-Way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis. As a result, while age did not play a determinant role in the perceived sports literacy level, healthy lifestyle behaviors played a determinant role in spiritual development, nutrition, health responsibility, stress management, and the overall scale. Gender differences were found in perceived sports literacy and healthy lifestyle behaviors in interpersonal relationships and physical activity dimensions. Significant differences were observed in both sports literacy levels and healthy lifestyle behaviors in all dimensions according to students' faculties. No differences were found according to the students' classes, but differences were detected in healthy lifestyle behaviors in Nutrition, Physical Activity, Health Responsibility, Stress Management, and the overall scale. While perceived sports literacy and healthy lifestyle behaviors did not show significant differences according to fathers' education levels, there were differences in perceived sports literacy in emotional development and health dimensions and healthy lifestyle behaviors in the physical activity dimension according to mothers' education levels. Economic status did not determine the perceived sports literacy level, but it played a determinant role in spiritual development and nutrition dimensions of healthy lifestyle behaviors. Students' engagement in physical activity and exercise created significant differences in both sports literacy levels and healthy lifestyle behaviors. The calculated body mass index of students played a determinant role in sports literacy levels and healthy lifestyle behaviors in the spiritual development and nutrition dimensions. Additionally, the correlation analysis revealed a statistically significant relationship between perceived sports literacy and healthy lifestyle behaviors. The perceived sports literacy dimensions of emotional development/health and self-confidence/lifelong sports together explained 30% of healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Perceived sports literacy, healthy lifestyle behaviors, university students

1. GİRİŞ

İngilizce “literacy” olarak açıklanan, okuryazarlık terimi küresel olarak kullanılmaktadır ve genellikle bir yandan teknik okuma ve yazma anlayışını, diğer yandan da daha geniş bir iletişim anlayışını ayırmak için kullanılmaktadır. Sosyokültürel bir perspektiften bakıldığında, okuryazarlığın bu analitik ayrımı “bakış açımızı sınıflardan ve yöntemlerden, insanların yaşamları boyunca katıldığı çeşitli iletişim faaliyetlerine kaydırır.” Bu durum okuryazarlığın okuma ve öğrenmenin ötesinde ve bilişsel beceriler olarak nasıl geliştirilebileceğine dair anlayışımızı harekete geçirir. Dolayısıyla okuma eylemini öğrenmek ve okuma becerisini geliştirmek, yalnızca bireyin kendi içinde değil, aynı zamanda insanlar arasında ve okul dışındaki bağlamlarda da gerçekleşen bir süreç haline getirir. Okuryazarlık kavramı, bilişsel bilginin edinilmesinden ve bir bağlamanın anlaşılmasından daha geniş bir kavram haline gelmiştir. Okuryazarlık “sosyal uygulamalar ve ilişkilerle, bilgi, dil ve kültürle ilgilidir” (Mandigo ve ark 2019). Okuryazar olmak, bilgiyi çok modlu iletişim yollarıyla aktarma, bilgi ve becerileri uygulama, çeşitli bağlamlarla ve bağlamlar arasında bağlantı kurma süreci olan eleştirel ve yaratıcı düşünmenin kullanımını içerir.

Günümüzde bilim ve teknolojiadaki göz alıcı gelişmelerle kıyaslanarak spor faaliyetlerinin insan hayatındaki önemi de gittikçe artmaktadır. Zira spor, kişilerin bedensel, ruhsal, sosyal ve duygusal gelişmelerine yardım eden bir bilim dalıdır. Bu sebeple bu denetimin farklı eğitim seviyelerinde ve sistematik bir yaklaşım içerisinde incelenerek, şuurun teşkil edilmesi gerekmektedir. Spor, kişilerin eğitiminde zihinsel, psikomotor ve duyuşsal açılardan son senelerde çok fazla önem kazanmış ve insan hayatının bir bölümü haline gelmiştir. Sporun, toplumsal, ekonomik, politik ve psikolojik niteliklerinin insan yaşamında gün geçtikçe büyük bir yer kapsadığı ve günümüzde spor bilimlerinin önemi de aynı düzende artmıştır. Sosyal yaşamda büyük bir yer tutmasıyla beraber spor, son çağlarda bir bilim dalı olarak daha fazla gelişme göstermiştir (Mirzeoğlu 2003).

Spor okuryazarlığı, fiziksel aktivitenin sağlık belirleyicisidir (Cairney ve ark 2019, Sum ve ark 2018). Beden eğitimi alanında ortaya çıkan ve şu anda halk sağlığı, eğlence, spor ve eğitim kurumları arasında yaygın olan (Dudley ve ark 2017) spor okuryazarlığı, her bireyin “yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılmaya değer

verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgisi ve anlayışı” olarak tanımlanır (Whitehead 2018). İnsanın fiziksel deneyiminin somutlaşmış halinin bir açıklaması olarak spor okuryazarlığı, bireyleri yaşam boyu sağlıklı fiziksel aktivite geliştirmeleri ve bundan keyif almalarını güçlendirmek için birçok bağlamda önemli bir kavram olmaya devam etmektedir.

Spor okuryazarlığı; bilgiye ulaşmada sahip olunan yeteneği, becerileri ve uygulamaları içinde bulunduran, bununla beraber kişilerin sporla alakalı sosyal etkinliklere aktif katılımı hedefleyen bilgi bütünüdür.

Önceki çalışmalar, yaşam boyunca aktif bir yaşam tarzını teşvik etme aracı olarak spor okuryazarlığının önemini vurgulamak için spor okuryazarlığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Niederer ve ark 2011, Cairney ve ark 2019, Kirschenbaum 1985). Örneğin, temel hareket becerilerinde yetkinliğe sahip bireylerin, fiziksel aktiviteye katılımı destekleyen motivasyon ve güvene sahip olma olasılıkları daha yüksektir, bu da yaşamın ilerleyen dönemlerinde spor okuryazarlığının gelişmesine yol açmaktadır (Kirschenbaum 1985). Spor okuryazarlığının çok boyutlu yapısının, fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılımın sürdürülmesinde ve fiziksel uygunluğun gelişiminde önemli olduğu düşünülmektedir (Cairney ve ark 2019). Bir yandan spor okuryazarlığı, fiziksel aktiviteyi sürdürülebilir katılım için önemlidir; öte yandan, spor okuryazarlığının gelişimi hem yapılandırılmamış (örneğin, serbest oyun ve rekreasyonel uğraşlar) hem de yapılandırılmış spor okuryazarlığı (örneğin, spor ve beden eğitimi) ile zenginleştirilmiştir (Cairney ve ark 2019). Yakın zamanda yapılan bir teorik araştırma, ampirik çalışmalar için önemli bir temel model sağlayan spor okuryazarlığı, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk da dâhil olmak üzere sağlık sonuçlarını birbirine bağlayan kanıta dayalı bir kavramsal model önermiştir (Niederer ve ark 2011).

Spor okuryazarlığı fiziksel uygunluk da dâhil olmak üzere sağlık sonuçlarını iyileştirmek için bir çerçeve olarak kullanma kavramı, son zamanlarda oldukça fazla ilgi toplayan nispeten yeni bir yaklaşım olmuştur (Cairney ve ark 2019). Dolayısıyla spor okuryazarlığı kişilerin yaşam kaliteleriyle ilişkili olduğu söylenilebilir. Spor okuryazarlığı düşük olan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun daha kötü olabileceği, yaşam kalitesinin de daha düşük olacağı söylenilebilir. Bu durumlar da sağlıklı yaşam biçimlerini etkileyecektir. Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığına

yönelik bütün davranışlarını kontrol etmesi, gün içindeki aktivitelerini planlamada kendi sağlığına uyan davranışları seçerek yapılandırmasıdır (Yıldız 2010). Kişilerin sağlıklı olmaya yönelik davranışları ve psikososyal iyilik halleri sağlık durumlarının önemli göstergelerindendir (Lee ve Loke 2005).

Çağımızda, yaşam biçiminin sebep olduğu hastalıkların ve bu hastalıklarla ilişkili ölümlerin önlenmesi için kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları edinmeleri oldukça kritik bir hâl almıştır. İnsan kendi sağlığıyla alakalı olarak sağlığına etki eden bütün davranışlarını kontrol altına almasını, kendisine elverişli günlük fiziksel aktivitelerini seçmesini, nasıl ve ne kadar beslenmesi gerektiğini bilmesi önem arz etmektedir.

Üniversite her zaman fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek için özel bir ortam olarak kabul edilmiştir. Kampüs içindeki konaklama, sınıf ve kulüp ortamları da öğrenciler arasındaki sosyal ilişkiye katkıda bulunmaktadır. Buna göre üniversite, spor okuryazarlığının gelişimini desteklemek ve olumlu fiziksel aktivite kalıpları oluşturmak için potansiyel bir konum olmayı sürdürmektedir (Kwan ve ark 2019).

Bu araştırmada, Selçuk Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Konya Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden beklenen spor okuryazarlık algısının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın arka planında; üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri ile spor aktivitelerini birleştirerek, hareketsiz yaşam yerine daima sporu hayatın içerisine yansıtabilecek, yeniliklere açık, yapıcı, liderlik özelliği taşıyan ve sağlıklı bir gençlik yetiştirebilmesidir.

1.1. Okuryazarlık Kavramı

Okuryazarlık kavramı 1950'li yıllarda meydana çıkmış olup şimdiye kadar birçok alanda anlama, ifadelendirme, bilme ve uygulama fikirleriyle gelişimini sürdürmüştür. Sürekli varyasyon içerisinde yer alan Evren de okuryazarlık tanımı değişiklikler gösterebilmektedir. En yalın şekilde Türk Dil Kurumu aracılığıyla yapılan tanıma göre “okuryazar olma durumu” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2021). Genel bir söyleyişle okuryazarlık, bir alfabeye ait işaretlerin doğrulanması, okuyup anlamlandırılması manasına gelmektedir. Zaman içerisinde bu kısıtlandırılmış zihniyet değişip gelişmiştir. Varyasyon içerisinde bu kelime yalnızca okuryazar olma

durumundan çıkmış, bir hususa ait bilgi ve yığının günlük hayatta kişiler tarafından toplumsal rollerinde faydalanılması olarak kabul görmüştür (Güneş 2019).

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization-UNESCO)' ne göre kökleşmiş olarak okuma, yazma ve sayma belleğinin yanı sıra gün geçtikçe büyüme ve dönüşen bilgi yönünden hızlı bir şekilde gelişmekte olan evrende tanımlama, anlama, yorumlama, meydana getirme ve iletişim aracı olarak görülmektedir (UNESCO 2021).

Okuryazarlık terimi kullanım alanına göre değişiklikler göstermesine rağmen; genel bir anlayışla kişiler arasındaki iletişime ait bütün verilerin aktif bir biçimde kullanılması neticesinde bireyin sahip olduğu bilgi deneyimi, muhatap olduğu sosyal ve kültürel toplumun getirdiği beceri ve tecrübelerin neticesinde hayatında yeniden ifadelendirme, değerlendirme ve yapılandırma süreçlerine katkı da bulunması anlamında kullanılmaktadır (Güneş 1997, Aşıcı 2009, Kress 2003, Kurudayıoğlu ve Tüzel 2010). Okuryazarlık; temel anlamda okuma ve yazma becerisinden değişime uğrayarak, toplum içerisinde fonksiyonel bilgi işleme yetisi, kültürü ve dili genişletilmiş bir terimdir (Mancuso 2008). Okuryazarlık yeteneğine sahip birey, bu yeteneği günlük yaşantısında karşılaştığı sorunlara karşı kullanabilmeli ve hayatında farklılık oluşturabilmelidir (Yılmaz 1989).

1.1.1. Okuryazarlıkta Yeterlik ve Boyutları

Değişen ve büyüyen dünyanın var olan koşulları da değişmektedir. Bu varyasyon sırasında da değişiklikler sorgulanmaktadır. Okuryazarlık kelimesi de sorgulanan tutum ve davranış biçimlerindenidir. Önceleri yalnızca okuma ve yazma ile gösterilen çizilen bu kavram, sorgulanan değişimler neticesinde yeni anlamlar kazanmaktadır. Kazandığı yeni anlamlar nedeniyle dünya çapında evrensel bir kültür ve anlayış olarak kabul görmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bireylerin sahip olması gereken bir ölçüt olarak da görülmektedir (Aşıcı 2009). Kişilerin sahip olduğu okuryazarlık ölçütleri kişisel anlayış ve değişiklikler göz önüne alındığında farklı seviyelerde bulunacağı söylenebilir. Örneğin Roth (1992) çevre okuryazarlığının sözde, fonksiyonel ve eylemsel olmak üzere 3 seviyeden bahsetmektedir. Nutbeam (2000) ise sağlık okuryazarlığını ise temel fonksiyonel, interaktif/ iletişimsel ve eleştirel olmak üzere 3 başlıkta gruplandırmıştır. 3 basamak şeklinde gruplandırılmış olan bu iki okuryazarlığın derecelerinin boyut içerikleri benzer olduğu görülmüştür.

Birinci basamakta; birey konuyu sadece bilir, ikinci basamakta; bireyin konuya ait kuram bilgisi ve pratiği mevcuttur, üçüncü basamağında ise; birey sahip olmuş olduğu okuryazarlık anlayışı ile günlük yaşantısında karşılaştığı sorunlara karşı çare üretme, mevzu bağlamında düşünüp, tartışma ve değişik konularla bağlantı oluşturabilme gücüne sahiptir.

Bu grupların içindekiler göz önünde bulundurularak düşünüldüğünde, spor okuryazarlık değeri her kişide de kademe kademe değişiklik göstermesi olasıdır. Bireyin bulundduğu kültürel sosyal yapı bu farklılığı oluşturacaktır. Yaşantısı boyunca da bireylerde değişiklik gösteren bu değer algısı uygulamada da doğal olarak farklılıklar sunacaktır.

1.2. Spor Okuryazarlığı

Daha önce yapılan alandaki çalışmalar sayesinde hareket okuryazarlığı, spor okuryazarlığı, fiziksel okuryazarlığı ve beden okuryazarlığının eş anlamlı olduğunu söyleyebiliriz (Adele ve ark 2007). Üstelik belirtilmelidir ki spor okuryazarlık temel motor becerileri koşma, zıplama, yakalama gibi veya fiziksel uygunluğu izah etmek için de kullanılmaktadır. Dikkat edilmelidir ki söz edilen bu kavramlar spor okuryazarlığın kapsamı içerisindedir (Whitehead 2010). Bu çalışma içerisinde spor okuryazarlık kavramı kullanılacaktır.

1.2.1. Spor Okuryazarlığı Kavramı ve Önemi

Spor okuryazarlık kavramını incelemeden önce günümüzde pek çok sahada (medya, bilişim, ekonomi, kültür, bilim, müzik, beslenme, politik, sanat, sağlık, vb.) sürekli rastladığımız okuryazarlık kavramını inceleyelim. Okuryazarlık kavramı, etrafımızla etkileşime girme şeklini veya dünya ile verimli ilişkiyi karakterize etmektedir. Çeşitli alanlarda okuryazarlık bölümü UNESCO tarafından desteklenmektedir. UNESCO tarafından verilen okuryazarlık kavramı, geleneksel olarak faydalanılan tek başına bir kavram olarak okuryazarlık anlamına gelmemektedir. Çeşitli bağlamlarda ilgili matbu ve yazılı materyalleri kullanarak anlamlandırma, idrak etme, yorumlama, oluşturma, haberleşme ve hesaplama becerisi olarak bilinmektedir. Okuryazarlık, kişilerin hedeflerine ulaşmalarını, bilgi ve becerilerini geliştirmelerini ve çevrelerine tam olarak düzen sağlamaları için sürekli bir öğrenme sürecini kapsamaktadır (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/>

pf0000136246 Erişim tarihi: 25.05.2023). Bireyin, vücutu ile ilgili yani bedensel olarak hangi fiziksel beceriyi, nasıl, ne sıklıkla, ne şekilde ve ne kadar yapabileceği ise spor okuryazarlık kavramı ışığı altında ele alınmaktadır.

Spor okuryazarlığın tanımını bu görüşün öncüsü olarak görülen Whitehead (2010); “Her bireyin yeteneğine uygun olarak spor okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktiviteyi sürdürmek için motivasyon, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış olarak tanımlanabilir” şeklinde ifade etmiştir. Uluslararası Spor Okuryazarlık Derneği (International Physical Literacy Association/IPLA 2021) ve 2015’te yayınlanan Kanada’nın Spor Okuryazarlık Mutabakat Beyanında da yapmış olduğu açıklamaya göre; “Spor okuryazarlık, yaşam boyu bedensel aktivitelere katılım için önem verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, bedensel yeterlilik, bilgi ve anlayış olarak açıklanabilir” olarak tanımlanmaktadır. Avustralya Spor Komisyonu ise spor okuryazarlığı; “Spor Okuryazarlığı, hareket ve bedensel aktivite bağamlarında edinilen ve yapılan hayat boyu bütünsel öğrenmedir. Bedensel, psikolojik, zihinsel ve sosyal yetenekleri bütünlleştiren süre gelen değişiklikleri yansıtır. Hareket ve bedensel aktivite yoluyla sağlıklı ve doyurucu hayatlar sürmemize yardımcı olmak için hayati önem taşıyor” (<https://physicalliteracy.cymru/what-is-physical-literacy/>) (e.t: 14.02.2023) şeklinde açıklamıştır.

Spor okuryazarlık kavramı, çocukların farklı spor dallarına özgü bedensel faaliyetleri ile bu faaliyetlerin gerektirdiği devinim ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ile ilgili olup, hangi spor dallarına ilgisi olduğuna ve bu ilgi ışığında o spor dalına uygun olup olmadığına karar verme durumu olarak kavramsallaştırılmıştır (Whitehead, 1993). İlk defa Whitehead’in (1987, 1993, 2001, 2007) İngiltere’de yaptığı çalışmalarda anılmaya başlanmıştır. Kuzey İrlanda ve Avustralya’da ilerletilen beden eğitimi ve spor politikaları temelinde bulunmuş (Sport NI 2005, Haydn-Davies 2005, Hill ve Garcia 2006, Dolman ve ark 2006, Association for Physical Education 2006, Delaney ve ark 2008), devam eden yıllarda özellikle Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri’nin eğitim düzeni bütünlüğü içerisinde sürekli kullanılan bir tanım haline gelmiştir (Tremlay ve Lloyd 2010, Colley ve ark 2012, Longmuir 2013, Fryar ve ark 2016).

Whitehead (2010) spor okuryazarlığın özelliklerinden aşağıdaki gibi bahsetmektedir;

1. Yaşam kalitesine mühim ölçüde katkıda bulunmak için bireyin hareket potansiyelinden yararlanabilme kabiliyeti ve motivasyonu olarak tanımlamaktadır.

2. Her bir kişide bu potansiyel vardır ama hitap etmiş olduğu kültür ve sahip olduğu kabiliyete özgü olacaktır.

3. Bedensel olarak okuryazar olan bir kişi, karşılaştığı bedensel olarak mücbir durumlarda dengeli, verimli ve güvenli biçimde hareket edecektir.

4. Kişi kendi çevresinin her alanını okuyarak/anlayarak, alana has hareket ihtiyacını veya çeşitli kombinasyonlarını öngörerek duruma uygun zekâ ve hayal gücüyle cevap verecektir.

5. Bedensel okuryazar olan kişi, iletişime açık, iyi benlik duygusuna hâkim ve özgüvenlidir.

6. Sahip olduğumuz spor yani bedensel kabiliyetlerimize duyarlılık ve farkındalık, yazılı iletişim yoluyla akıcı bir şekilde kendini ifade etmeye ve diğerleriyle algısal ve empatik etkileşimi oluşturur.

7. Sahip olduğu bedensel kapasiteye karşı farkındalığı güçlü ve duyarlı olan kişi empatik iletişime açık olacaktır.

8. Kişi, kendi hareket gücünü etkileyen temel nitelikleri tayin etme ve ifade etme becerisine sahiptir bununla birlikte egzersiz, uyku, beslenme vb. temel hususlarla ilgili olarak mevcut temel sağlık ilkelerini anlayacaktır.

Spor okuryazarlığı, çocuğun fiziksel farkındalığını da içeren temel hareket becerilerine ve malumatına sahip olması ile bedensel etkinliklere ve özellikle spor dallarına karşı müspet tutum geliştirmesini de içermektedir (Whitehead 2007). Şayet bir çocuğun spor okuryazarlık becerisi güçlü ise bedensel aktivite açısından becerikli olmasının yanı sıra bu becerisini nasıl kullanacağını ve nasıl başarıya çevirebileceğini bilir ve kendine bu yönde güven duyar (Mandigo ve ark 2009). Özetle çocuğa spor okuryazarlık yeteneğinin kazandırılması ile onların hem küçüklüğünde hem de yetişkinliklerinde birçok spor ve aktiviteyi yapmak için gayret gösterecek ve bundan haz alacaktır (Haydn ve Davies 2005, Longmuir 2013).

Bedensel olarak okuryazar olmayan kişiler ise alternatiflerin uygun olduğu her yerde, bedensel aktivite içerisinde bulunmaktan kaçınacaktır. Hatta yakın mesafelere yürümeyi, ev işleri ve bahçe işleri gibi uğraşlardan kaçınmayı, beslenirken çabuk yöntemleri (fast food) olanları seçmeyi ve çoğu zaman bir elektrikli aletleri açmak için dahi uzaktan kumanda ile kontrol sağlamayı isteyeceklerdir. Bu yapıdaki kişiler, yapılandırılmış bedensel etkinliğe katılmak için hazır olamayacaklar ve bu sebeple

bedensel yeterliklerinde herhangi bir güçlendirme veya gelişme elde edemeyeceklerdir. Bu yönde bedensel aktivite ortamındaki kapasitelerine güvenmeyecekler, başarısız olma endişesi taşıyacaklardır. Kişiler, potansiyellerinin bu tarafıyla ilgili olarak çok zayıf bir öz güvene sahip olacaklar ve muvaffakiyetsizlik ve aşağılanmaya karşı dayanmak için tüm gerekli bedensel aktivitelerden kaçınacaklardır (Whitehead 2001). Whitehead (2010) başka bir araştırmasında da spor okuryazarlığı hayatı boyunca bedensel aktiviteyi sürdürmek için gerekli motivasyona, güvene, bedensel yeterliğe, anlayışa ve bilgiye sahip kişilerin yaklaşımları ile tanımlamaktadır ve bu tanımın altı alt boyuttan oluştuğunu söylemiştir. Bu alt boyutların motivasyon, yeterlik, etraf, özlük duygusu, söylem yeteneği ve başkalarıyla münasebet ile bilgi ve görüş olduğu kabul edilmiştir. Bu alt boyutların erken yaşlardan itibaren ilerleterek spor okuryazarlık seviyeleri de kişide üst seviyelere çıkacaktır. Yanı sıra olumlu deneyimler sayesinde gelen öz güven spor okuryazarlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bedensel aktivite ortamlarını sağlıklı okuyabilen ve ortamın gerektirdiği koşullara göre hareket edebilen yani etkinliğe uyum sağlayan kişinin doğal olarak spor okuryazarlığından bahsedilebilmektedir (Whitehead 2010).

Bedensel olarak okuryazar olmayanların aldandığı önemli bir hata ise yalnızca üst düzey sporcuların spor okuryazar oldukları inancıdır ki bu tamamen yanlıştır. Çünkü isteyen herkes, spor okuryazarlık yolculuğunda tekâmül kaydedebilir. Buradaki tek zorluk, kişinin kapasitesi içinde hangi bedensel etkinlikte yer alacağına dair kişisel potansiyelinden faydalanabilmektedir. Yani harekete geçecek gücü sağlamak ve harekete geçmektir. Genel olarak düşünüldüğünde hedef seçkin atletler üretmekten ziyade spor okuryazar üreten yani bedensel anlamda motive olmuş ve devinime geçmiş bir toplumun ilerisine geçmektedir (Whitehead 2010). Motivasyon ve güvenin, bedensel yeterlilik konusundaki ilerleme sonucuyla ortaya çıkmasına karşın, bu yeterlilik tek başına spor okuryazarlık oluşturmaz. Tek hareket becerisini kişinin ustalıkla sergilemesi, mutlaka etkinliğe katılma zorunluluğunu yaratmayacaktır. Bunun yerine, hareket mekânındaki herhangi bir tecrübeden elde edilen, ikna edici bir memnuniyet veya alınan zevk kişiyi çok daha fazla motive edecektir (Capel ve Whitehead 2012).

Spor okuryazarlığın temeli bu kapsamda muhakkak erken yaşlarda yani ilkokul döneminde atılmalıdır. Ülkemizde beden eğitimi ve oyun dersleri ile talebelerin bedensel olarak aktif olmaları sağlanmaktadır. Ancak bu durum ile spor okuryazarlık

eğitimi birbiriyle karıştırılmamalıdır. Beden eğitimi, spor ve oyuna ait dersler öğretim programının bir parçasıyken, spor okuryazarlık bu derslerin gayesi olmalıdır. Bedensel aktiviteyi toplum geneline duyurmak ve değeri ortaya koymak için güvenle dile getirebilecek ve savunulabilecek bir amaçtır. Bu yüzden öğrenciyi değerlendirirken spor okuryazarlığındaki değişimlerin değerlendirilmesi bu dersleri de hedeflerine ulaştıracaktır (Almond ve Whitehead 2012).

Spor okuryazarlığı yüksek kişiler, hedefli bedensel aktiviteler içinde olarak, hayatlarını önemli ölçüde zenginleştirme kapasitesine haiz ve başka bireylerin yaşamlarına güç vermelerini ve bazı kronik rahatsızlıkların oluşumlarını en aza indirmeyi sağlayabilir (Almond ve Whitehead 2012). Hâl böyleyken Whitehead (2010) bedensel aktivitenin sadece bedensel yetenekliler için olduğu hipotezine meydan okuyarak spor okuryazarlığın asıl yararlanıcıların düşük bedensel aktivite alışkanlığı olan kişiler olduğunu savunmuştur. Ancak geç yaşta bu huyların kazandırılması oldukça güç olduğu için çocuk yaştan spor okuryazarlık eğitimi verilmesini münasip görmüştür.

Spor okuryazarlığı, 21. yüzyılın topluluklarına ve ekonomilerine canlı katılım için vazgeçilmez bir vasıta olan temel yaşam becerilerinin bütün çocuk, genç ve yetişkin tarafından kazanılması için çok önemlidir (Roetert ve Jefferies 2014). Spor okuryazarlık önemlidir şundan dolayı ki temelde insanın bedensel becerisini ortaya çıkartır. Başarının tadını almak, bedensel potansiyelleri geliştirmek bedensel aktivitedeki ilerlemenin ve muvaffakiyetinin memnuniyetini deneyimlemek, bireysel farkındalık ve güvencede gelişmek ve onların evrensel inancını ve öz güvenini kuvvetlendirmek, aktif olmanın ödüllendirici ve eğlenceli olabileceğini ve canlı bir yaşam tarzına sadakat geliştirebileceğini fark etmek spor okuryazarlığın önemine vurgu yapmaktadır (Whitehead 1993).

Öğrencilerin geneli için “spor okuryazarlık” insan davranışı, spor aktiviteleri ve temel bedensel becerilerle ilişkili iken öğretmenler için spor okuryazarlık, temel hareket becerileri, yetenekleri ve davranışların yararları hakkında kuram bilgileri olarak ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır. Öğrencilere göre, spor olarak okuryazar olan biri temel hareket ve spor kabiliyetlerine sahip olmalıdır; spor okuryazarlığın zihinsel kısmını, örneğin spor aktivitenin sağlıklı yaşam şekline uygulanması için doğru malumatın bilgisi ve önemi hakkında düşünmezler. Öğrenciler için, beden eğitiminde

temel motivasyon, bedensel zindeliğin çoğalmasıyla birlikte en çok bahsedilen fayda olan haz ve rahatlamadır. Öğretmenler açısından spor okuryazarlık, okulda beden eğitimi derslerine uygulanmalıdır; derslerin kuram kısmı, kitle iletişim araçları ve ayrıyeten daha fazla spor tesisi ile de genişletilmelidir (Vasickova ve Hribnak 2013).

Bir rol emsali olarak beden eğitimi ve spor öğretmenleri spor okuryazarlığı teşvik etmede önder olmalılardır. Bedensel olarak aktif olan ve dolayısıyla spor okuryazarlığı toplum ortalamasının çok daha iyi olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bedensel aktiviteye karşı göstermiş bulundukları tutum ve hareketleri ile öğrencileri pozitif yönde etkilemektedir. Tabi ki her uğraşta olduğu gibi beden eğitimi öğretiminde de negatif örnek olarak gösterilebilecek öğretmenlerin olması normaldir. Her ne derece öğrenciler, kilolu görünen öğretmenlerden bedensel aktivite, hareket, dayanıklılık vb. konularla ilgili kapsamlı öğreniyor gibi görünse de, çok kilolu bir öğretmeni bedensel olarak canlı bir rol model olarak görmezler ve dayanıklılıkla ilgili faaliyetlerde yer almak için daha az teşvik olurlar. Bu özellikle aşırı kilolu öğretmenler için geçerlidir. Kendi spor okuryazarlığını gösteremeyen öğretmenler, öğrencilerini spor okuryazarlığa daha az motive etmiş olacaklardır. Bu yönde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bedensel uygunlukları ile bedensel aktiviteye karşı tutum ve tavırları spor okuryazarlıkları ile ilgilidir ve öğrencileri fazlaca etkilemektedir (Conlin 2013).

Bu görüşlere çeşitli bir bakış açısı getiren Pot ve Hilvoorde (2013) ise spor okuryazarlık kavramını çok önemli bir fikir olarak görmemektedir. Araştırmacılar Hollanda’da, spor okuryazarlığın açıkça beden eğitiminde eğitici bir kavram olarak kullanılmadığını belirtmişlerdir. Bununla beraber, benzer bir şekilde “bedensel alfabe” kavramı, Hollanda Spor Federasyonu ve farklı spor dernekleri aracılığıyla Uzun Süreli Sporcu Gelişim Modelinin bir modülü olarak ve genellikle temel hareket becerilerinin yakın anlamlısı şeklinde kullanılmaktadır. Spor okuryazarlığın felsefi yapının aksine, temel hareket becerileri, tatbik edildikleri ortamla ilgili olarak çözülmez, bu da temel hareket becerilerinin spor becerilerini hayata geçirmek ve gerçek spor katılımına olan alakasını belirler. Ayrıca, toplumsal bir bakış açısıyla, spora eğilimi tartışırken sosyal etkileri es geçmek uygun olmayacaktır. Sporun temel taşlarını veya hareketlerini öğrenmek kendiliğinden spor katılımına yol açmayacaktır. Üçüncüsü, spor okuryazarlığın temel amaçlarından biri, ömür boyu süren bedensel aktiviteye devam

eden kalabalık bir grup çocuğu kapsamak iken kaliteli düzeyde yapılan sporlarda spor okuryazarlığın kullanımı ile uygun değildir (Pot ve Hilvoorde 2013).

Tablo 1.1. Spor okuryazarlık tanımları.

Spor Okuryazarlık Tanımları	
(Cale ve Harris 2018)	Yaşam boyu fiziksel aktivite katılımı.
(Longmuir ve Tremblay 2016)	Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı için bireyin sahip olduğu kapasite.
(Tompsett, Burkett ve McKean 2014)	Bireyin hareket yetkinliğini farklı çevrelerde göstermesi, hareket potansiyelini kullanması, yaşam boyu düzenli fiziksel aktiviteye katılması, beslenmesine dikkat etmesi, fiziksel aktiviteye yüksek motivasyonla ve öz güvenle katılması.
(Balyi, Way ve Higgs 2013)	Bireyin sağlığını geliştirmek için farklı fiziksel aktivitelere yetkinlik ve güven ile katılması.
(Higgs 2010)	Sağlıklı fiziksel aktivitede veya sportif mükemmellik hedeflerine ulaşmak amacıyla hareket kapasitesini kullanması.
(Tremblay ve Lloyd 2010)	Sağlıklı aktif yaşam ve yaşam boyunca pozitif sağlık seçimleri ile ilgili özelliklerin, bilginin, bilincin, davranışın ve anlayışın temeline sahip olması.

1.2.2. Spor Okuryazarlığı Kavramının Gelişimi ve Tarihçesi

Spor okuryazarlığı geçtiğimiz 90-95 senedir çeşitli yazarlar tarafından bedensel aktiviteyle alakalı olarak birçok çeşitli isimlerle ve tanımlarla ifade edilmiştir. Sistemli bir şekilde bu tanımın geliştirilmesi 90'lı senelerin başında olmuştur (Whitehead 2001). Spor okuryazarlığı tanımına ilişkin 1991 senesinde Londra' da gerçekleştirilen Spor Konseyinde "Beden eğitimi, sözlü ifadenin kendisinde okuryazarlık kadar hayati öneme sahip olan hareket halindeki okuryazarlığı yaratır" yorumu yapılmıştır ancak o çağda çok ilgi görmemiştir. Tanıma yönelik ilk ciddi teşebbüsü 1993'te Whitehead; kişinin ömür boyu bireye ait potansiyelinin tüm etrafıyla gerçekleştirmesini sağlamak ve hayat kalitelerini yükseltmek için somut kabiliyetlere odaklanmanın öneminden bahsetmiştir (Sports Council 1991). Whitehead'ın 2001'de görüşünü açıklamış olduğu spor okuryazarlığı, 2006 yılında Kanada Spor Merkezinin gerçekleştirmiş olduğu Uzun Dönemli Sporcu Gelişim Planında Kanadalıların sıhhatli ve etkin yaşamını ilerletebilme becerilerini, malumatlarını ve tutumlarını geliştirebilmek hedefiyle kabul etmişlerdir. 2012 senesinde Kanada Spor Politikasının bünyesine alınarak belediyelerin spor planlarında da yer almaktadır. Amerika'da yer alan Sağlık ve Beden Eğitmciler Birliği (SHAPE

America - Health and Physical Educators 2014) milli beden eğitimi K-12 kapsamında “bedensel olarak eğitilmiş birey” kavramı yerine “spor okuryazar birey” ifadesine yer vermiştir. Üstelik İngiltere, Galler, Kuzey İrlanda ve İskoçya’ da beden eğitimi öğretmeni tamamlama programına, pratiğine ve müfredatına da eklenmiştir. Spor okuryazarlık kavramına spor ve bedensel aktivite politikası gerçekleştirenler arayıcılığıyla son yıllarda ilgi artmaktadır (Jurbala 2015, Mandigo ve ark 2009, Aspen Institute 2015).

Son seksen beş yıldır, spor okuryazarlığı kavramı, farklı alanlardaki birçok yazar aracılığıyla tamamı bedensel aktivitelerle ilişkilendirilerek ayrıca farklı adlandırılarak ifade edilmiştir. Fakat bu tanım 90’lı yılların başına değin sistemli olarak geliştirilememiştir. Birçok yazar, okuldan ayrıldıktan sonra çok az bireyin bedensel aktiviteye devam etmesi, durgun eğlence arayışlarının çoğalması, obezite ve stresin yaşamın merkezine yerleşmesi gibi konular hakkında kaygılanırken gelinen noktada yeni neslin ilerledikçe bedensel aktivite ortamlarından ayrıldığını dile getirmektelerdir (Whitehead 2007). Hatta Kirk (2010) beden eğitimi yalnızca spor tekniklerinin öğretimi olarak anlamlandırırken Shilling (2008) ise sporun varlıklarının mutlu olması için gösteri maksatlı yapıldığını savunmaktadır. Oysaki bedensel aktivite, sıhhatli bir toplum hedeflenerek kişinin hayatı boyunca devam ettirebileceği şekilde en alt ünitelerden başlanarak motive edilmeli ve desteklenmeli, kişi kazandığı bedensel şartlar ile hangi etkinliği ne sıklıkla yapabileceğini bilmelidir. İşte bu vaziyet kişinin spor okuryazarlığı ile ilgilidir (Whitehead 1993).

Spor okuryazarlık kavramı, muhtemelen bedensel olarak eğitilmiş olma düşüncesine bir seçenek olarak, meslek içerisinde 2000’li senelerin başından itibaren kullanılmaktadır (Whitehead 2001). 1991 yılında gerçekleştirilen bir Spor Konseyi yapıldıktan sonra, “Beden eğitimi, sözlü anlatımın kendisinde okuryazarlık kadar ciddi öneme sahip olan devrim halindeki okuryazarlığı üretir” yorumu ortaya atılmıştır (Sports Council 1991). Fakat öncü olarak ortaya sunulan spor okuryazarlık düşüncesi pek de ilgi görmemiştir. Belki de tanımı tartışmaya yönelik ilk önemli girişim 1993’tedir (Whitehead 1993). Whitehead, Spor Okuryazarlığın insan hayatının tam bir zaruri ihtiyaç için gerekli olduğunu savunmuştur. Tanımı ayrıntılı olarak anlatmak yerine, Whitehead (1993), kişilerin potansiyellerinin büyük bir yönünü uygulamalarını sağlamak ve böylece hayat kalitelerini arttırmak için somutlaşmış kabiliyetlerinin üzerine yoğunlaşmanın ehemmiyetine vurgu yapmıştır.

1.2.3. Spor Okuryazarlık Felsefi Zemini

Spor okuryazarlık tanımı, üç felsefi düşüncenin görüşlerinden oluşmaktadır (Durden-Myers ve ark 2018). Yani spor okuryazarlığın kuvvetli bir felsefi yerleri bulunmaktadır (Pot ve ark 2018). Bu felsefi yerler; varoluşçuluk, fenomenoloji ve monizm olarak sıralanmaktadır (Whitehead 2010, Whitehead ve ark 2018). Varoluşçuluk, fenomenoloji ve monizm yaklaşımları insan kabiliyetinin şekillenmesi açısından ehemmiyetli bir yere sahiptir (Whitehead 2013a). Bu biçimlenme kişinin sadece bedensel değil aynı zamanda zihinsel ve duysal gelişimini de etkilemektedir (Whitehead 2010). Spor okuryazarlık felsefi yeri, insanın farklı boyutlarının (beden, zihin gibi) olduğunu savunur ancak bunları birbirinden ayıramaz yani kişiyi bir bütün olarak düşünür (Whitehead 2001). Fakat bu çeşitli boyutlar kişi için aynı ayarda öneme sahiptir (Whitehead 2001).

Pot ve arkadaşlarına (2018) göre spor okuryazarlığı felsefesinin anlaşılması bedensel etkinliğin uygulandığı, öğretildiği sahalar için önemlidir ve bu sahalardan biri beden eğitimi ve spor alanıdır. Edwards ve arkadaşları (2019) ise eğitimcilerin bu tanımı iyi anlamaları ve saha uygulamalarını dürüst bir şekilde yapmaları için spor okuryazarlığın altında yatan felsefi temellerinden haberdar olmaları gerektiğini belirtmektedir. Aşağıdaki kısımda bu felsefi yerler ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Varoluşçuluk: Varoluşçuluğun ilk temel delili kişinin çevresiyle etkileşimidir, ikinci delili ise kişinin çevreyle istişaresinden kendisini şekillendirmesidir (Whitehead 2001). Öğrenme, çevre, vaziyet ve diğer fertler ile etkileşimden dolayı meydana gelir (Durden-Myers ve ark 2018). Diğer bir söyleyişle, kişinin benzersizliği yaşadığı yer ve evren ile etkileşimi sonucu kazandığı deneyimlerin sonucudur (Whitehead 2013a). Kişi çevreyle ne kadar çok etkileşimde bulunursa, o kadar kendi kapasitesini geliştirmektedir. Buna ek olarak kişinin etrafı etkileşimi, sürekli varyasyon içinde olduğundan sürekli etkileşimin birbirinden farklı olduğu belirtilmektedir (Pot ve ark 2018). Çevreyle eylem arasındaki alanın anlaşılması, anlamlı, üretken ve randımanlı etkileşim için önemli bir nokta olarak düşünülebilir. Bu yüzden, kişinin çevresiyle etkileşimi oldukça fazla olmalıdır. Yani kişi çevresiyle ne kadar çok etkileşime girerse kendi kapasitesini geliştirmesi o kadar mümkündür (Pot ve ark 2018). Varoluşçuluğun en temel prensibi çevreyle bireyin hareketleri arasındaki alaktır yani beden eğitimi ve spor derslerinin uygulandığı çevre ve ders kapsamının kişi açısından anlamlı olması

gerekir (Pot ve ark 2018). Mesela, basketbolda karşılaşma yaparken topu atmak ile parkta vakit geçirmek için arkadaşlarla topla hareket etmek çeşitli amaçlara hizmet etmektedir, bu iki olay tamamen farklı olduğundan kişi içinde anlamı farklı olacaktır.

Fenomonoloji: Fenomonoloji, varoluşçuluk ile benzeyen bir felsefi akıl yürütme yaklaşımıdır (Whitehead 2010). Fenomolojistler, bütün bir bireyin evreni önceki tecrübelerinden etkilenererek anladığını ve yorumladığını belirtmektedir (Whitehead 2010, Whitehead 2013a) ve her kişinin farklı düşünceleri dolayısıyla tek bir objektif algı olmadığını savunmaktadırlar (Pot ve ark 2018). Şöyleki, çevreyle etkileşim her bir kişi için uygun, uygunsuz, pozitif veya negatif gibi çeşitli deneyimler ortaya çıkarmaktadır. Bu olay her bir kişinin dünyaya bakışını değiştirmektedir (Pot ve ark 2018). Mesela, her bir kişi kendi tercihleri, tecrübeleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanınmalı ve kişilerin kendi kabiliyetlerine uygun olarak bedensel faaliyetler sunulmalıdır. Bu faaliyetler farklı zorluk dereceleri kapsayan, her bir kişinin önceki tecrübeleri ve devinim yetkinlikleri ile örtüşmelidir (Pot ve ark 2018). Tartışılardan yola çıkarsak spor okuryazarlık yolculuğu her bir kişi için farklı olacaktır. Şöyle ki beden eğitimi ve spor derslerinin merkezi her bir kişinin kendi motivasyonları, yeterliliği ve çeşitli çevrelerde etkin olma bilgisi ve anlayışına dair olmalıdır (Pot ve ark 2018).

Monizm: Eğitimdeki köklü yaklaşım, Kartezyen (Cartesian) yani bir kişinin, kendi bedeninden ve dış evrenden ayrı zihni anlayışına dayanmaktadır. Bu köklü yaklaşım bedensel aktivitenin (beden eğitimi ve spor dersleri gibi) eğitimde zihinsel alanlar (matematik, fen bilgisi gibi) için bilincini yenilemek amacıyla var olduğunu söylemektedir (Pot ve ark 2018). Monizm ise zihnin ve bedenın ayrı olduğu anlayışını reddetmekle beraber kişiyi bağımsız parçaları olmadan bütün olarak kabul etmektedir (Pot ve ark 2018). Bir başka söyleyişle, tek bir beden ve tek bir zihinden oluşan şekilde değil (Durden-Myers ve ark 2018), kişiyi bölünmez bir bütün olarak görmektedir (Whitehead 2013a). Daha da fazla açacak olursak monizm; insan hayatında farklı boyutlar olmasına karşın, bu farklı boyutları birbirinden ayrı düşünölemeyeceğini kabullenmektedir (Pot ve ark 2018). Jurbala (2015) ise monist perspektifi, kişinin kendi varlığını yaşadığı tecrübeler sonucunda oluşturduğunu, bu tecrübelerin ise her bir kişi için kendi açısından etkileyici olduğunu savunmaktadır. Bu sebeple beden eğitimi dersinin hedefi, her bir kişiyi kendisine dair bir anlayış

geliştirmesini desteklemektir. Buna ek olarak, bireyin kapasitesini geliştirmek hem beden eğitimi ile hem de bedensel aktivite yoluyla desteklenmelidir (Pot ve ark 2018). Mesela, bir kişinin düşünmesi, algılaması, hareket etmesi ve konuşmasının birbirlerini etkileyerek bir bütünüyle şekillendiği düşünülmektedir. Şöyle ki, tüm bunlar serbest değildir ve bütünlük içindedir (Whitehead 2001). Kişi bedensel veya zihinsel olarak ayrılamaz olup kişinin tüm etkinlikleri bir bütün olarak ele alınmalıdır (Pot ve ark 2018). Tablo 1.2’de Spor okuryazarlık felsefi zeminlerinin beden eğitimi dersine yansımaları verilmiştir, bu tepkiler Pot ve arkadaşlarının (2018) çalışmasından istifade ederek oluşturulmuştur.

Tablo 1.2. Bedensel okuryazarlık felsefi zeminlerinin beden eğitimi dersine yansımaları.

Bedensel Okuryazarlık Felsefi Zeminlerinin Beden Eğitimi Dersine Yansımaları	
Varoluşçuluk	Derslerin yapıldığı çevrenin öğrenci deneyimleri açısından anlam ifade etmesi gerekmektedir. Her bir öğrencinin, sosyal çevresi, motivasyonu ve yeteneklerine göre potansiyelinden faydalanabileceği fırsatları kapsmalıdır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmeni, dersleri öğrencilerin hedeflerine, tercihlerine yönelik tasarlamalıdır.
Fenomonoloji	Her bir öğrencinin bedensel okuryazarlık yolculuğunda farklı yerde olduğuna dikkat edilmelidir. Konu ile ilgili öğrenme yaşantıları mümkün olduğunca bireyselleştirilmelidir.
Monizm	Derslerin amacı, her bir öğrencinin kendi değerleri çerçevesinde potansiyellerini geliştirmek olmalıdır. Bilişsel alandaki dersler için sadece zihni yenilemek olarak görülmemelidir.

1.2.4. Spor Okuryazarlığına Sahip Birey Özellikleri

Spor okuryazarlık; kişinin günlük yaşantısında, bedensel aktivitesinde ve katılımı esnasında farklı kişilerle iletişimde açıkça görülecektir. Sözlü iletişimin beraberinde jest ve mimikleriyle de lazım olan hassasiyeti göstererek rahat bir şekilde ilişki geliştirecektir. Bu sayede kişinin anlayış becerisi de gelişecektir. Sağlıklı yaşamı devam ettirmek için gerekli bilgi, beceri ve davranışa sahip olan kişi başkalarının da bu yetenekleri edinmesinde yardımcı olacaktır (Mandigo ve ark 2009, Whitehead 2010).

Spor okuryazar bir kişi çevrenin sahip olmuş olduğu koşulları (şekli, yüzeyi, boyutu, ağırlığı, yüksekliği, hızı gibi) değerlendirerek o dakika gerekli fiziksel reaksiyonu gerçekleştirebilir ve olaya uygun dengeli ve ekonomik hareket geliştirebilir. Kişi çevresel şartları kavradığında zihinsel bir anlamlandırmayla

uygulayacağı davranış arasında ilişki kurarak sonuçlandırmaktadır. Bu ilişki veya bağlam önceki yaşanılan hayatlar sonucunda oluşmaktadır (Whitehead 2001, Whitehead 2007). Başarılı uygulanan hareket sonucunda kişide özgüven ve kendi bedenine güven geliştirme yatkınlığı oluşmaktadır. Bu da olumlu kişilik duygusunu tetikleyerek ortam ile etkileşim deneyimini güçlendirecektir (Whitehead 2010). Kişi daha önceki yaşantılarından dolayı çok deneyimlere sahip olduğu için çeşitli bir alandaki sorunları çözmek için bu tecrübeleri öngörme ve adaptasyonda sıkıntı yaşamadan yeni bağlam geliştirmekte başarılı olacaktır. Kişi spor okuryazarlık sayesinde çeşitli bağlamlarda bilinen ve alışagelmışin dışında tam olarak bağlam kurma kapasitesine sahiptir (Whitehead 2007).

Spor okuryazar kişiler; yeni etkinliklere katılmaya gayretli olup bundan mutluluk duyacaklardır. Devinim konusunda yüksek farkındalığa haiz oldukları için eksikliklerini tahlil edip buna uygun sentezler oluşturabileceklerdir. Bedensel aktivitenin yaşam boyuna etkisi konusunda tartışabilir ve tavsiyede bulunabilirler. Tüm bunları özdeşleştirme duygusal farkındalıklarıyla kendisi için faydasını onaylar ve kendisine sunmuş olduğu zevk ve doyumun yanında kişisel gelişiminin yararına olduğunu anlayabilecektir (Whitehead 2010, Mandigo ve ark 2009).

Tatbikatçı kimliğine sahip spor okuryazarı kişiler katılımcılara karşın duyarlı, istekli, uygulamaya karşı yürekli, sabırlı ve uygulama sonunda geri bildirim veren bir yaklaşım ve davranış içerisinde bulunmalıdır. Bu yaklaşıma haiz olan spor okuryazar kişi aynı zamanda da kendini anlatabilme, jest ve mimiklerini mükemmel kullanmalı, sözel olmayan iletişim maharetlerine sahip olmalıdır (Haydn- Davies 2010).

1.2.5. Spor Okuryazarlığının Bazı Durumlarda Ortaya Çıkan Genel Faydaları

Spor okuryazarlık bilgisi arttıkça kişide olan kapasite ve ulaşmak istediği düzeye çıkmada bireye destek olduğu doğrulanmaktadır (Lysniak 2020). Spor okuryazarlığının bireyin kendine ve sosyal açıdan yararlarına olduğu görülmektedir (Longmuir ve Tremblay 2016). Spor okuryazarlık cinsiyet farkı gözetmeksizin kişilere sağladığı yararları incelendiğinde psikolojik ve zihinsel açıdan gelişmeler görülmüştür (Gehris ve ark 2018).

Spor okuryazarlığı, çoğu ülkeyi ele alan spor ve bedensel aktivite için yapılan tüm kavramlarda önemli bir söyleniş haline gelmiş yararlarından bahsedilmiştir. Spor

okuryazarlığı kesin olarak bilinen hakikatlerin maharet, bilgi ve bedensel aktivite ile çok yönlü açıklanmasıdır. Dünyaca kabul edilen spor okuryazarlığı eğitiminin yararları oldukça önemli olduğunu ifade ederek bu yönde ciddi ölçüde yatırımda bulunulmuş, sağlık alanında geleceğe dönük çalışmalar yapılmış, çok fazla nüfus karşısında rahat yaşam imkânları, yapılan meslek ya da işin daha iyi düzeylere ulaşip katkı sağlamak, egzersiz, bedensel aktivite ve spor alanında gerçekleştirilen çalışmalara da önem verip yarar sağlamak istenmiş olduğu görülmektedir. Fakat bu alanda yapılan hizmetlere bakıldığı zaman yeteri kadar başarılı sonuçlara ulaşılmaması hayal kırıklığına neden olduğu belirtilmiştir (Giblin ve ark 2014).

Spor okuryazarlık ile ilgili diğer bir yapılan çalışmada spor okuryazarlık bilgisinin bedensel aktivite yapılması konusunda kişinin temel özelliklerinin yanında ruhsal ve toplumsal çevre ile ilişkili olduğu savunulmuştur. Aralarında gerçekleşen ilişkilerin birbirlerine yararı olduğu görülmüş, sağlıklı yaşam planları desteklenmiştir (Jefferies ve ark. 2019).

Spor okuryazarlığın yararlarının biri de çocukların çeşitli spor dallarına ve bedensel aktiviteye katılım dereceleri arttıkça eğitim hayatlarını daha kolay geçirip akademik açıdan değerli ve başarılı öğrenciler olduğu kanıtlanmıştır (Savelsbergh ve Wormhoudt 2018). Aynı zamanda spor okuryazar bireylerin bedensel olarak aktif olduğu, hareket yetkinliğine yardım ettiği (Whitehead 2010, Whitehead ve ark 2018), yaşamlarını daha sağlıklı geçirerek hareketli hayat biçimini benimsemek için önemli yararlarının olduğu belirtilmiştir (Edwards ve ark 2017). İyi olma hali başka bir değişimle wellness kavramını bedensel aktivite ile doğru oranla artış sağladığı doğrulanmıştır (Balyi ve ark 2013). Üstelik kişinin temel hareket becerilerinin ilerlemesine önemli ölçüde katkılar sağladığı farklı bir çalışmada vurgulanmaktadır (Tompsett ve ark 2014). Basit hareket becerilerinin öğrenilmesi de sayısız farklı aktivite için kişilere imkânlar sunarken (Balyi ve ark 2013) çocukların oyun ve bedensel aktiviteye devamını arttırdığı belirtilmiştir. Bunun neticesinde de spor okuryazarlığın kişinin bedensel, ruhsal ve duygusal gelişimlerine pozitif katkıda bulunduğu, hem de sporda yüksek seviye performans için temel zemin oluşturduğu vurgulanmaktadır (Rudd ve ark 2020).

Sosyolojik açıdan bakıldığında ise, spor okuryazarlık tanımı salgın olmayan hastalıklara karşı (kanser, obezite, kalp ve şeker hastalıkları gibi) mücadelede kuvvetli

bir tanım olarak öne sürülmüştür (Bailey ve ark 2020). Spor okuryazarlığın kişinin hayatı boyunca bedensel aktivite seviyesini arttırmasına veya muhafaza etmesine yardımcı olduğu için hem küçükler hem de yetişkinler için sağlık problemlerini (Edwards ve ark 2017, Longmuir ve Tremblay 2016) ve süregelen hastalıkları azalttığı (Almond 2013b), dolaylı olarak bireyin sağlık harcamalarını azaltmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. (Almond 2013b, Edwards ve ark 2017). Bunlarla beraber olarak da kişinin çevresiyle daha çok etkileşime geçmesi nedeniyle sosyal olarak daha aktif olduğu (Savelsbergh ve Wormhoudt 2018), hayat kalitesinin (Almond 2013a) ve günlük hayata katılımının arttığı gözlemlenmektedir (Almond 2013b).

Yukarıdaki yorumlar göz önüne alındığında, spor okuryazarlık yolculuğunda daha fazla tecrübe edinmiş bir kişinin daha çok sağlıklı ve aktif bir yaşam biçimine sahip olması beklenmektedir (Longmuir ve ark 2015). Diğer yandan ise kişinin spor okuryazarlığının gelişmemesi ya da kısıtlılı olarak gelişmesi kişiler için bedensel aktivite ve spor aktivitelerine katılımda büyük sakıncalara neden olabileceği görülmektedir. Bu sakıncalar, çocuk ve gençlerde bedensel aktiviteyi veya sporu bırakma, bunun neticesinde ise serbest zamanlarda pasif bir yaşam tarzını tercih etmesi ve kişinin muzdarip seçimler yapması olarak karşımıza çıkmaktadır (Kirk 2005).

1.2.6. Spor Okuryazarlığı Gelişim Dönemleri

Whitehead (2013b) spor okuryazarlık yolculuğunun yaşa ait dönemlerini incelemiştir. Her bir dönemin adına özel bazı esas özellikleri bulunduğunu ve her kişinin yolculuğunun çeşitli deneyimlerle yaşadığını öne sürmüştür. Bir kişinin, yaşamı boyunca spor okuryazarlıkta altı farklı dönemden geçtiğinden söz edilmektedir (Whitehead 2013b). Bunlar; okul öncesi, ilkokul, ortaokul, ilk yetişkinlik, yetişkinlik ve son yetişkinlik dönemleridir. Yani spor okuryazarlık çocukluktan ölümüne kadar devam eden bir yolculuk olup yaş ve hüneri göz etmeksizin tümü için önemli bir olgudur (Huang ve ark 2020). Şöyle ki her bir dönem kişiler için eşit öneme sahiptir (Tamplin 2013). Spor okuryazarlık yolculuğunun ilk üç döneminde kişi, kendisi için önemli paydaşlar (öğretmen, aile, arkadaş gibi) aracılığıyla desteklenmelidir ve bu üç dönemde kişiye yol gösterilmelidir. Çünkü zevk alarak ve eğlenerek karşılanan erken yaştaki pozitif deneyimler, hayat boyu spora katılım için önemlidir (Kirk 2005). Öteki üç dönem de ise kişi, spor okuryazarlığını geliştirmekten ve sürdürmekten doğrudan

kendisi sorumludur. Aşağıdaki kısımda bu dönemler Whitehead'in (2013b) spor okuryazarlık dönemlerini açıkladığı çalışmasından faydalanılarak yazılmıştır.

Okul öncesi dönem: Doğumdan yaklaşık üç yaşa kadar olan zamanı yaygın okul öncesi dönemde spor okuryazarlığın gelişimi çocukla haberleşen herkes aracılığıyla (ebeveyn veya bakıcı) desteklenmelidir. Bu hassas dönemde, çocukların bedensel olarak aktif olması için şanslar sunulması gerektiği ve hareket yokluğunun etkilerinin uzun dönemde çok önemli meselelere yol açacağı vurgulanmaktadır.

İlkokul dönemi: Spor okuryazarlık gelişimi bu dönemde sürdürülmelidir. Bu dönem, olgunluk ve tavırların şekillenmesi açısından önemli bir vakit aralığıdır. Bu dönemdeki spor okuryazarlık gelişiminin en önemli rolü beden eğitimi derslerini işleyen öğretmendedir. Şu yüzden ki, beden eğitimi dersi, yapılandırılmış bedensel aktivitenin birinci karşılaşıldığı yerdir (Edwards ve ark 2017). Üstelik bu gelişime aile, ebeveyn, akranlar ve antrenörler de eklenmektedir. Okulda, evde, parkta ve çeşitli çevrelerde (suda, karda, doğada vb.) serbest zaman aktiviteleri desteklenmelidir. Bedensel aktivitenin faydasının giderek arttırılması önerilmektedir.

Ortaokul Dönemi: Bu dönemde aile, öğretmen, antrenör ve akran kişinin spor okuryazarlık gelişiminde kritik görev üstlenmektedir. Bedensel aktivitenin hayat boyu sağlık ve dinçlik için kritik olduğu tartışmalar şekillendirilmelidir. Çocukların bedensel aktiviteye değer verme birikimlerinin arttırılması gerekmektedir. Böylece okuldaki yaşamları dışında da bedensel aktiviteye katılımı ve bedensel aktiviteyi devam ettirebilme yükümlülükleri oluşturulmalıdır. Bedensel aktivitenin, yalnızca sporda yetenek sahibi olan kişiler için değil tüm herkes için olduğunu açıklamak önemlidir. Bu dönem sürecinde, öğrencilerin karşılaştıkları güçlüklerle öğretmen tarafından karşılık verilmesi oldukça mühimdir.

Erken yetişkinlik dönemi: Bu dönemde aile, iş arkadaşı, akran vb. spor, sağlık ve eğlence alanlarındaki uzmanlar kişiyi etkilemektedir. Ancak spor okuryazarlık ile ilgili tüm sorumluluk kişinin kendisindedir. Bu yükümlülük ve güdü, direkt olarak kişinin daha önceki yıllarda rastlaştığı kaliteli tecrübelerin sonucudur. Üstelik bu tecrübeler bedensel aktivite tavrına karşı olumlu anlamda geliştirilmelidir. Özellikle, kişi eğlenmeli, hareket olgunluğunu, özgüven ve benlik saygısını geliştirmelidir. Buna ek

olarak, kişi hayat standardını artırma adına bedensel aktiviteye değer vermeli, yaşamını dzenli ve kaliteli bir hale getirmelidir.

Yetişkinlik dönemi: Yetişkinlik döneminde çevrenin ve diğer katılımcıların kişinin bedensel aktiviteye devamlı katılımına yardım etmelidirler, bu dönem erken yetişkinlik dönemi ile benzerlik göstermektedir. Bu dönemde, spor okuryazarlığı gelişmiş olan bireylerin dzenli olarak bedensel aktiviteye katılım sağlaması beklenmektedir. Bedensel aktivitenin kıymetini, sağlığa ve zindeliğe katkısını da anlamaktadır. Bu dönemde kişiler, spor okuryazarlığını zenginleştirme ve ileriye götürme, kişisel sorumluluk olarak hareket olgunluğunu artırma ve sağlıklı hayat için bedensel aktivenin değerini öğrenme gibi çok fazla fırsatlara sahiptirler.

Geç yetişkinlik dönemi: Bu dönemde, aile, arkadaş, sağlık personelleri kritik rol oynamaktadır. Spor okuryazarlık kişinin bedensel olarak kuvvetinin hayatta meydana gelen değişimlere göre sürdürülmesidir. Bedensel aktivitenin kıymetini anlama ve katılımda pozitif deneyimler, spor okuryazarlığın adapte edilmiş formuyla kabul edilebilir. Çevrede bedensel aktivite yapabilmek için uygun durumlara ulaşılır olmalıdır.

Netice olarak, aile fertlerinin veya ebeveynlerin spor okuryazarlık dönemlerini bilmeleri kişinin erken yaşta spor okuryazarlığını geliştirmede ve ona pozitif katkı sağlamada hayli bir rol oynadığı gözükmektedir. Üstelik kişinin ilerideki yaşlarda desteklenmesi de, kişinin kendisi ve katkıda bulunan herkesin önemli olması nedeniyle bu katkıda bulunanlar tarafından da spor okuryazarlık dönemlerini bilmeleri, spor okuryazarlığın her dönemde ilerletilebilir olduğunu anlamaları kişi açısından kritik bir rol oynamaktadır.

1.2.7. Spor Okuryazarlık Alt Bileşenleri

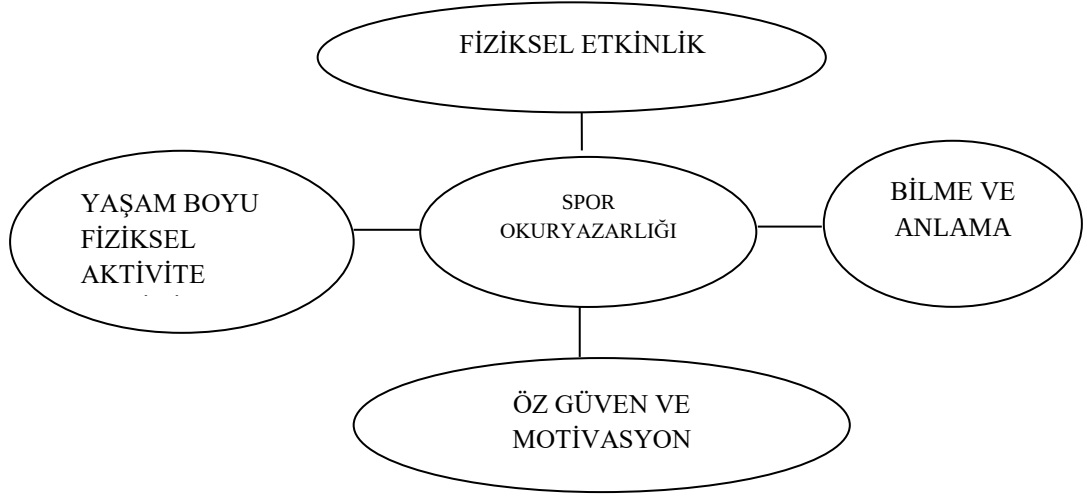
Whitehead (2010) bir araştırmasında bedensel aktiviteyi uzun süre devam ettirmek için gerekli olan motivasyona, öz güvene, fiziki güce, yeterince bilgi ve alakaya sahip kişilerin yaklaşımları olarak açıklamıştır. Alt boyutların çocukluk döneminden başlayarak geliştirilmesi ile spor okuryazarlık seviyelerinin kişide artış göstereceği anlaşılabilmektedir. Bununla beraber doğru tecrübelerin gerçekleşmesi ile kazanılan bilgi spor okuryazarlığa pozitif yönde fayda sağlamaktadır. Bedensel etkinlik alanları doğru kullanılan, ortamın gerektirdiği olaylarda bedensel aktiviteyi

yapabilmesi ve hareket edebilen yani şöyle ki etkinliğe uyum sağlayan kişinin aynı zamanda spor okuryazarlık seviyesinde pozitif yönde etkilemektedir (Whitehead 2010). Devamlı birbirini etkileyen bu tanımlar spor okuryazarlık alt bileşenlerini oluşturmaktadır (Whitehead 2010). Spor okuryazarlığın alt bileşenleri sırasıyla yazacak olursak bunlar;

- Yaşam boyu fiziksel aktivite; Bir bireyin sistemli olarak etkin olmayı özgürce seçerek spor okuryazarlık sorumluluğuna sahip olması şeklinde açıklanır. Kişi, hayat boyu aktivitelere katılım sağlaması yaşamının parçası yapmakla kalmaz önceliklendirir ve her zaman sürdürür.
- Motivasyon ve özgüven; Motivasyon ve öz güven, bedensel aktiviteyi bireyin hayat stiline entegre etmedeki coşku, heyecan, olumlu his ve öz güveni ifade eder.
- Bilme-anlama; Hareketi etkileyen esas nitelikleri anlatma ve ifade etme, etkin hayat tarzının sağlığa faydalarını anlama demektir. Bununla birlikte farklı fiziksel ortam ve koşulda fiziksel aktivitenin güvenli bir biçimde uygulanmasına imkân sağlayan öğelerin farkındalığı anlamına gelir.
- Bedensel etkinlik; Fiziksel yeterlilik, bir bireyin motor becerilerini farklı yoğunluk ve geliştirme ve hareket sürelerini tecrübe etme yeteneğini ifade eder. Fiziksel yetenekleri optimize etmek, çok farklı fiziksel aktivitelere iştirak etmeyi kolaylaştırır.

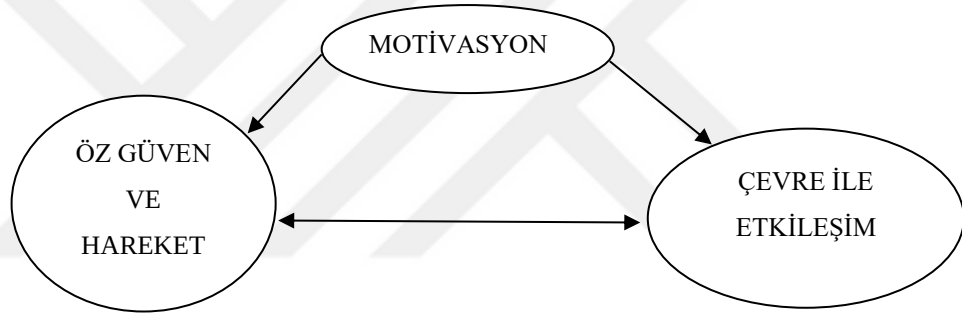
Spor okuryazarlık alt bileşenlerini iki aşamalı olarak ele alan Whitehead (2010) bunların birbiri ile ilişkilerini bir dönüşüm olarak, birbiriyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Bu duruma örnek olarak, bedensel aktiviteye daha gönüllü katılmak için motivasyonun tesiri vardır. Motivasyonu iyi olan kişinin öz güveni bunun yanında hareket düzeyinde de artış sağlanabilir. Benzer örneği tersine çevirirsek de şu demek ki hareket yetkinliği ve öz güveni fazla olan kişi motivasyonu da tetikler. Daha sonrasında ise çevre ile birbirini etkileme, bilme-anlama kabiliyetlerinde olumlu yönde artış olur. Söylenmek istenen bu alt bileşenlerin bir dönüşüm ve birbirini etkileyecek biçimde etkilemektedir. Bu etkileşim olumlu yönde veya olumsuz yönde olabilir (Taş ve Altınsöz 2021).

Spor okuryazarlığın diğer adı ile fiziksel okuryazarlığın tüm kişilerin sahip olabileceği bir beceri olduğu anlatılmıştır. Spor okuryazarlığın bir bütün olarak incelendiğini söyleyen Whitehead (2010) bileşenleri şu şekilde belirtmiştir.



Şekil 1.1. Spor okuryazarlığın bileşenleri.

Spor okuryazarlık temel alt bileşenleri iki kademedede incelenmiştir. İlk aşaması tablo süreci şu şekildedir.



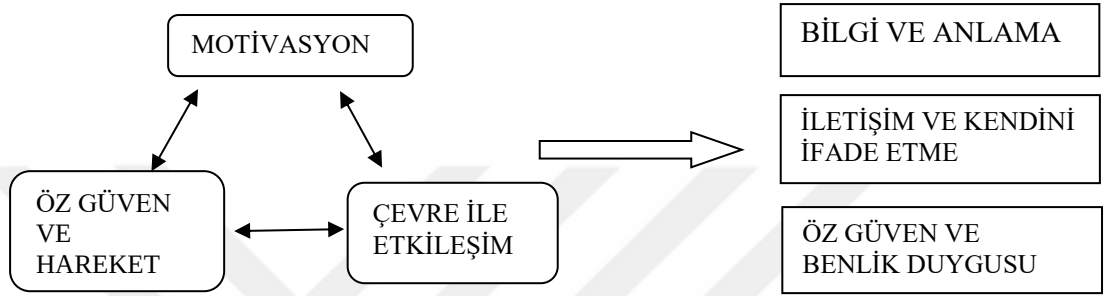
Şekil 1.2. Spor okuryazarlığın alt bileşenleri.

İlk aşamadaki çevre ile iletişim, özgüven ve hareket yetkinliği ve motivasyon bileşenleri birbiri ile sürekli dönüşüm içerisinde hareket etmektedir. İkinci aşamada ilk aşamadaki terimler aksiyon gösterdikçe, sonrasında benlik duygusu, kendini ifade etme ile bilgi ve anlama aksiyon göstermektedir. İkinci aşama ile ilgili bir örnek verecek olursak, bedensel aktiviteye olumlu yönlü pozitif tecrübelerle sahip olundukça, bilinmeliki öz güven ve benlik duygusu gelişmektedir. İkinci aşamada gerçekleşen ilerlemeler neticesinde birinci aşamadan etkilenip birbirini dengeli tutmaktadır (Taş ve Altınsöz 2021).

Spor okuryazarlık sürekli değişebilir bir süreç olduğu için, kişiler bazı olaylarda spor okuryazarlığında artış görüldüğü kadar, spor okuryazarlık temel alt bileşenlerinin değişiklik göstermesi (örneğin fiziksel aktivite yapmama, motivasyon

düşüklüğü vb.) beklenen bir durumdur. Bu ilerleyen süreç, daima aynı ölçüde sürmemekte, değişim göstermektedir.

Kişilerin yaşam şartları, bulundukları ortam, makam, iş hayatı, yaşam standartları gibi çok fazla olay karşısında farklılaştığı bu nedenle hareketli olduğu açıklanmaktadır (Rudd ve ark 2020). Spor okuryazarlık alt bileşenlerinin ikinci aşaması tablo olarak aşağıda belirtilmiştir. Birbiri arkasından gelen aşamaların devamlı bir dönüşüm içerisinde olduğu görülmektedir (Whitehead 2010).



Şekil 1.3. Spor okuryazarlığın birinci ve ikinci aşaması.

Spor okuryazarlık erken dönemde ele alınmalı ve üzerinde durulmalıdır. Bununla beraber ileriki dönemlerde en üst kademeleri görmeleri mümkündür. Spor okuryazarlık doğru ve pozitif gelişmeler göstermesi sonucunda öz güvenin kazanılması olağandır. Bedensel aktiviteyi en doğru şekilde okuyabilen, bulunduğu ortama göre şekillenebilen, uyumlu kişilerin spor okuryazarlık düzeyinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz (Whitehead 2010). Bu sonuçla Beden Eğitimi ve Spor müfredatı kapsamında spor okuryazarlığı tanımının olması gerektiğinden bahsedilmiştir (Kirk 2013).

Bedensel aktiviteyi yaşamında yer edinmiş, tertipli ve düzenli olarak yapan, sağlıklı olmak ve iyi bir hayat şeklini kabullenen kişilerin, spor okuryazarlık düzeylerinin gelişmiş olduğunu söyleyebiliriz. Şöyle ki süregelen rahatsızlıklara rastlamaları en az seviyeye indirgemiş ve sosyal hayat tarzını benimseyen kişilerin spor okuryazarlık algısı çok yüksektir (Almond ve Whitehead 2012). Bu olay karşısında bedensel aktivitenin sadece sporcuların veya bu alanda becerikli bireylerin ilgilenebileceğinin düşünülmesi karşısında spor okuryazarlığının kişilere olan yararını aşılıyarak, bedensel aktivite seviyesi düşük kişileri bilgilendirmek gerekmektedir. Spor okuryazarlığın ilerleyen yaşlarda öğretilmesi çok daha zor ve geç olacağından en erken yaşlarda aşılması gerektiği uygun görülmüştür (Whitehead 2010).

Mandigo ve arkadaşlarına (2012) göre, spor okuryazarlık bireylerin konu hakkında yeterince bilgi ve kendilerine güvenleri doğrultusunda doğru yönde gelişimini sağlayan, farklı bedensel aktiviteleri, değişik alanlarda gerçekleştirebilme becerileri olarak açıklamıştır. Erken yaşta verilen spor okuryazarlık eğitimi karşısında çocukların her zaman mekân ve koşulların değişik olduğuna bakılmadan, kendilerine güvenli bir şekilde bedensel aktivitelerini yapacakları ve becerilerini gösterecekleri düşünülmektedir (PHE-Canada 2014).

1.2.8. Spor Okuryazarlığın Değerlendirilmesi

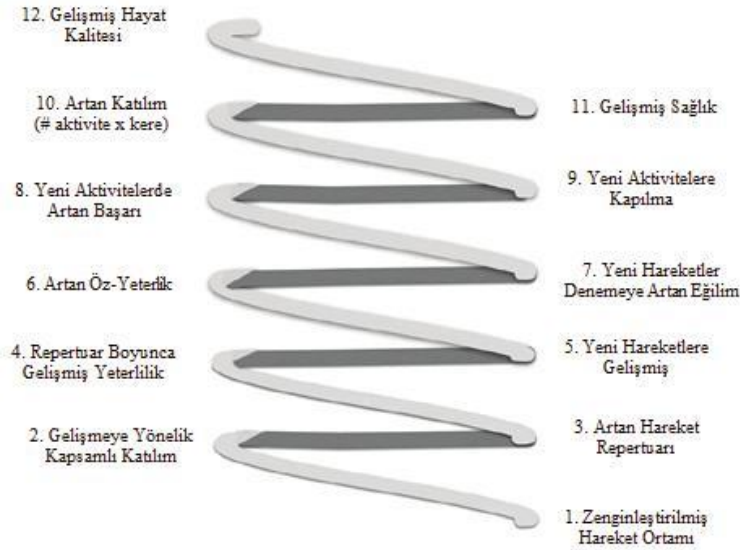
Spor okuryazarlığın değerlendirilmesi, eğitim ve sağlık dâhil olmak üzere çok fazla alan için zemin oluşturmaktadır (Lloyd ve ark. 2010). Yapılacak olan yorumlar ile hâlihazırda alt seviyelerde olan spor okuryazarlık parametrelerini kararlaştırabilir ve zamanla spor okuryazarlıktaki değişiklikleri ölçülebilir. Spor okuryazarlığın çeşitli yönleri olduğundan değerlendirilmesi de karmakarışık bir süreç oluşturabilir. Ancak Lloyd ve arkadaşları 2010 senesinde çocuklarda spor okuryazarlığın yorumlanması adına bir başlangıç modeli önermiştir. Bu modelde spor okuryazarlığın birbiri ile etkileşime giren dört ana alan aracılığıyla yorumlayabileceğine vurgu yapmıştır. Bu dört ana alan fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite davranışı, psikososyal/ bilişsel faktörler ve motor davranış olarak belirlenmiştir (Şekil 1.4.) (Lloyd ve ark 2010).



Şekil 1.4. Spor okuryazarlığın değerlendirilmesi için başlangıç modeli.

En üst düzeyde bir spor okuryazarlık ile çocuk yeteneklerini buzun üstünde, suda, toprak zeminde ya da herhangi başka bir farklı aktivite ortamında çeşitli

aktivitelerde yüksek uygulama yetenekleri ile yansıtabilmektedir (Lloyd ve ark 2010). Başlangıç modeline ek olarak kimi çalışmalarda da öz güven ve motivasyon faktörlerinin spor okuryazarlığını olumlu yönde etkilediğine dair vurgu yapılmıştır (Whitehead 2010, American Academy of Pediatrics 2000). Spor okuryazarlık bileşenlerinin (örneğin, motor becerileri, fiziksel uygunluk) mantıklı ve güvenilir değerlendirmeleri son yıllarda kullanılsa da, spor okuryazarlık konusundaki tüm anahtar noktaları içeren geniş bir değerlendirme, spor okuryazarlık kavramını toplumda genelleştirmek için oldukça gereklidir. Sayıları gün geçtikçe daha da fazla artan durağan çocukların hayat tarzlarını şekillendirebilmek için bu değerlendirmeler kritik bir fırsat olacaktır (Longmuir 2013). Spor okuryazarlığın yorumlanmasının en başarılı olaylarından bir tanesi “Kanada Fiziksel Okuryazarlık Değerlendirmesi” (KFOD) çalışmasıdır. Bu çalışma, 8 ila 12 yaş aralığında olan çocuklar arasındaki spor okuryazarlığı ile alakalı bakış açıları bir hayli geliştiren çeşitli yönü olan bir değerlendirme protokolüdür. Çocuğun kabiliyeti, fiziksel yetkinlik, güven ve motivasyon, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı ile bilgi ve anlayışın geniş bir tanımını yapabilmek için sıradan günlük davranışları kendi ortamlarında yorumlanılmıştır. Kanada Spor Okuryazarlık Değerlendirmesinin ön çalışması, geçerliliği ve güvenilirliği, tahmini 2.000 gönüllü çocuktan 6 veri derleme döngüsü ile sağlanmıştır (Longmuir ve ark 2018). Longmuir ve Tremblay (2016)’ın araştırmalarında spor okuryazarlık araştırmaları alanının yeni ve ilk aşamasında olduğunu vurgulamışlardır. Bu alanı sürdürebilmek ve spor okuryazarlık izlenecek yolu daha iyi anlayabilmek için spor okuryazarlığını takip etmenin ve yorumlamanın etkili yöntemlerini daha iyi beyan etmek için yeni araştırmaların gerektiğini belirlemişlerdir. Şöyle ki, spor okuryazarlığı arttırmak, spor okuryazarlık yolculuğunda mesafe katetmeyi, aynı zamanda spor okuryazarlığın kişisel ve topluma olan faydalarını desteklemek için kullanılacak verimli yöntemleri tespit etmek adına çok daha fazla araştırma yapılmasını önermektedirler (Longmuir ve Tremblay 2016).



Şekil 1.5. Spor okuryazarlık gelişimi modeli.

Jurbala'nın (2015), spor okuryazarlığın esasen ne anlama geldiğini incelediği çalışmasında sunulan model (Şekil 1.5.), kişinin sağlık ve hayat kalitesinde düzelmeye devam etmesi veya aynı zamanda kaybı ile azalan eşlik etme yoluyla alternatif olarak düşmesiyle meydana gelen bir dizidir. Şekil 1.5. harekete sürekli devam eden katılımcının spor okuryazarlık gelişimini bir sarmal olarak betimlemiştir. Gelişmiş hayat kalitesi, önceden spor okuryazarlık ediniminden kaynaklanan bir kazanım adına değil, bunun yerine aktif iştirakla devam edilen, bedensel olarak çevre ile sürdürülen ilişkilerin bir döngüsü olarak meydana gelen bir üründür (Jurbala 2015).

1.2.9. Türkiye’de Spor Okuryazarlığı

Türkiye’de spor okuryazarlığı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında eğitim sistemi dâhilinde bulunan ilköğretim seviyesine beden eğitimi, oyun ve fiziksel aktiviteyle ilgili derslere yer verilmiştir (Şentürk 2019). Eğitim programında bulunan müfredatın ilk önce amacı okulu sevmeleri ve dersten memnun olmalarıdır. Kapsamına bakıldığında sağlıklı kalmak, fiziksel aktiviteli yaşam biçimi sağlamak, vücut gelişimlerine yardımcı bulunmak, ikili konuşma, sağlıklı iletişim kurmaları ve sağlıklı kişiler olmaları için günlük fiziksel aktiviteye zaman ayırıp, bir saat bile olsa enerjilerini bu biçimde tüketmelerini sağlamaktır. Bunların yanı sıra özel eğitim öğrencilerinin gelişimine yardım sağlamak amaçlı oyun ve aktivitelere yer verilmesi, takım ruhu, iyi arkadaşlık bağı, spor branşı kazanımları ve ulaşılması gereken hedeflerden olmuştur (Topkaya 2012).

Türk eğitim yönteminde ilköğretim kademesi öğretim programlarında bulunan beden eğitimi, oyun ve sporla alakalı dersler mevcuttur. Bu dersler, Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca (TTKB) oluşturulan öğretim programları çerçevesinde işlenmektedir (Güneş 2002, Tortop 2005). Türkiye eğitim politikaları yapısında 2012 yılında işleme konulan eğitim revizyonu ile ilköğretim haftalık ders planında kendisine kritik bir yer bulan oyun ve fiziki etkinlikler dersi, ilk birinci sınıftan başlamak ve aşamalı olarak üst sınıflarda uygulanmak üzere onaylamıştır (MEB 2012a). Sözü edilen ders için ders kitabı hazırlanmamış fakat Temel Eğitim Genel Müdürlüğü bünyesinde düzenlenen Uluslararası İlham Projesi kapsamında “Fiziksel Etkinlik Kartları” ile “Oyun Oynuyorum Derleme Kitapçığı” oluşturularak ilköğretim 1-4. sınıflarda uygulanmasının uygun olacağı açıklanmıştır (MEB 2012b, Dağdelen ve Kösterlioğlu 2015). TTKB’nın 2018 yılında gerçekleştirdiği güncelleme ile bu dersin adı beden eğitimi ve oyun olarak dönüştürülmüş, dersin kapsamı ve saatinde hiçbir değişiklik yapılmamıştır (MEB 2018).

İlkokul yaşındaki okul temelli bedensel aktivitelerin, çocukların bedensel gelişimlerini pozitif yönde etkilediği bilinmektedir (Pate ve ark 2006, Whitehead 2007, Koçyiğit ve ark 2007, Boyraz ve Serin 2016, Hekim 2016, Koç 2016, Donnelly ve Lambourne 2011, Norris ve ark 2015). Çocukların bedensel gelişimlerinin beraberinde zihinsel ve toplumsal gelişimlerinin de artması amaçlanan ve ülkemiz eğitim sistemi dâhilinde haftada beş saatlik eğitim süresiyle daha çok önemli bir alana sahip olan beden eğitimi ve oyun dersinin öğretim planında sözü edilen amaçlara ulaşmasında ise bazı zorlukların yaşandığı farklı araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir (Dağdelen ve Kösterlioğlu 2015, Bayat ve ark 2016, Aydın 2011, Gündoğan ve Uçansoy 2014, Güven ve Yıldız 2014, Şirinkan ve ark 2006, Süleyman ve Gözde 2018, Ceylan ve Dalaman 2017).

Dünyada çabuk değişen eğitim akımları kapsamında, ilköğretim temelli bedensel aktivite derslerinin kazanımları da sağlık ve bedensel aktivite alışkanlıklarıyla alakalı kavramlar temelinde şekillenmeye başlamıştır (Tremlay ve Lloyd 2010, Colley ve ark 2012, Longmuir 2013, Fryar ve ark 2016). Refah anlamında ayrıcalık yaratan ülkelerde başlayan bu olaya benzeyen değişim hareketleri, gelişmekte olan ülkelerdeki değişimi anlayan, arama çalışması yapan kimsenin kendi ülkelerinin eğitim politikalarına ilişkin fikir yürütmesine neden olmakta (D’Elia 2018, Soltyk 2018, Menevse ve Yapıcı 2018)

bu olay da kıyaslamalı beden eğitimi ve spor alanını teşkil etmekte ve zenginleştirmektedir (Bennett 1970, Wright 1973, Hardman 2008, Vlček 2011).

Şekillendirilen kavramsal çerçeve durumunda karşılaştırmalı beden eğitimi ve spor bilimi esasında kurgulanacak hizmetlerin sonucunda, Türkiye eğitim sistemi dâhilinde yer alan beden eğitimi ve oyun derslerinin spor okuryazarlık kavramı çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Bilhassa ilkokullardaki beden eğitimi ve oyun dersinin amaçlarına pekçok da ulaşamadığı bilinmekte, bu olayın zaman zaman sınıf öğretmenlerinin mükemmel olmadıklarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Dağdelen ve Kösterelioğlu 2015, Altun 2016, Bayat ve ark 2016, Ceylan ve Dalaman 2017, Çivril Kara ve ark 2017, Can ve Çava 2018, Güven ve Yıldız 2014).

Bedensel aktivitenin tüm yaş grubunun yaşam şekli haline getirilmesi gerekmektedir. Bundan dolayı ilk birinci kademe okul çağındaki kişilerden başlanarak daha sağlıklı bir eğitim sürecinin olması düşünülmekte bu yönde hizmetler yapılmaktadır. Hizmetlerin en başında çocukları sıkmadan misal olacak şekilde eğitimlerin meydana gelmesidir. Önümüzdeki yıllarda kişilerin spor okuryazarlık tanımını kavraması yapılan çalışmalar ve hedefler arasındadır (Şentürk 2019)

1.2.10. Uluslararası Spor Okuryazarlığı

Birleşik Krallık medeniyetlerine sahip ülkeler içerisinde yer alan birçok ülkede, artık spor okuryazarlık tanımı beden eğitimi, sağlık ve oyunla alakalı derslerin zeminini oluşturmakla yetinmeyip dersin öncelikli kapsamı arasında yer almaktadır. İngiltere, Kuzey İrlanda, Avustralya, Galler ve Kanada gibi çeşitli ülkelerde spor pedagojisine dair çalışan spor ve sağlık profesyonelleri bilhassa çocuklarda spora özgü becerileri ve değerleri sürdürmek ve yükseltmek için spor okuryazarlığına teşvik etmektedirler (Fryar ve ark 2016).

Birleşik Krallık medeniyetlerine sahip ülkelerin araştırma ve uygulamalarını spor okuryazarlık yönleriyle ilerlettiğini gösteren deliller vardır. Bu delillerden bir tanesi de Kuzey İrlanda'dır. Kuzey İrlanda'da da spor okuryazarlığın geliştirilmesi ve yayılması adına eğitim yasalarını dönüştürmeye, okullara devamlı fon ve destek sağlanmasına uğraşmaktadır. Aktif Okul Ortaklıkları ve Müfredat Spor Programları

gibi çeşitli projeler bu anlamda yapılan uğraşlardan iki tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır (McKee ve ark 2013).

Aynı çalışmalara Galler’de de rastlanmaktadır. 2001’den bu yana Galler Hükümeti ve Spor Gallerin meydana gelişi, spor okuryazarlığın hem bedensel eğitim hem de bedensel aktivite stratejisinin net bir merkezini oluşturduğunu ifade etmektedir. Küçük yaştaki çocuklar tarafından erişilebilirliği sonucuyla beden eğitimi, çözüm olarak spor okuryazarlığa katkıda bulunan ortamların teşkil edilmesine katkıda bulunacak konumdadır. Bununla beraber, bunun ayrılmaz bir bölümü, beden eğitimiinde üst nitelik öğrenme şansları oluşturma ihtiyacı olacaktır. Gerçekten beden eğitimi öğretmenlerinin pedagojik yöntemleri, erken yaştaki çocukların tutumlarını ve bedensel aktiviteye eğilimlerini kritik ölçüde etkileyebilmektedir. Bu yönde Galler’de beden eğitimi öğretmenlerinin yardımları ile okul sporları temelli kimi uygulamalar ile çocukların spor okuryazarlık düzeylerinin yükseltilmesi amaçlanmaktadır (Rainer ve Davies 2013).

İskoçya yönetimi ise beden eğitimi dersleri konusundaki atılımları ve yatırımı ile spor okuryazarlık konusuna verdikleri önemi açıkça belli etmiştir. Bu dayanak ile beden eğitimi öğretmenleri, obeziteyle başa çıkma gibi çeşitli zorluklarla mücadele için etkili bir destek altyapısını sağlamışlardır. İskoç yönetiminin bu taahhüdü, İskoçya’daki beden eğitimi, bedensel aktivite ve sporun hâlihazırdaki uygulamalarla beraber çalışması ve geliştirilmesi, müfredat kapsamındaki konumunu ve değerini artırması, yararlı ve başarılı bir deneyim sunması için mükemmel bir fırsat yaratmıştır (Dowens ve ark 2013).

İsveç’te ise çocukların beden eğitimi ve sağlık dersinde öğrenme ve öğretmeye dair bedensel yeterlilik anlayışını anlamak ve desteklemek için çalışma raporlarında ve ders kitaplarında spor okuryazarlık tanıtılmakta, bununla beraber okulların öğretim programlarında da ölçme amaçlı yer almaktadır. Şöyle ki, kavramın özellikleri gerekli okullardaki beden eğitimi ve sağlık dersi içinde öğretmenlerin, öğrencilerin mantıklı değerlendirmelerini yapabilmelerine yardımcı olacak biçimde tasarlanmış ek materyal meydana getirmek için bir çıkış noktası yerine kullanılmıştır (Lundvall ve Tiden 2013).

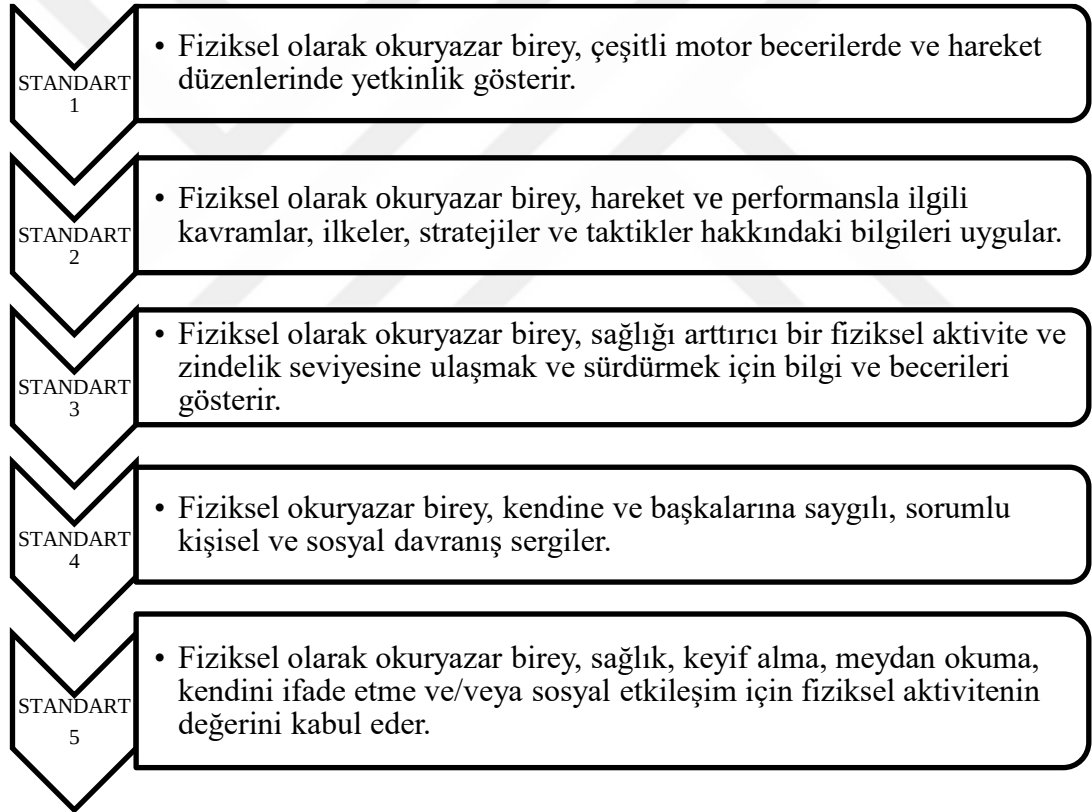
Avustralya eğitim sistemi 2014 senesinde yenilenerek Sağlık ve Beden Eğitimi dersi müfredatı, spor okuryazarlık kavramından bahsetmese de bununla birlikte, spor okuryazarlığın belirli açıklamaları ile Sağlık ve Beden Eğitimi Müfredatı arasında kuvvetli bir uyum vardır. 21. yüzyıl döneminde sağlıklı kalabilmek için geliştirilen programın öğretileri ile spor okuryazarlık öğretileri arasında çok fazla benzerlikler bulunmaktadır (Macdonald ve Enright 2013)

Çin'in okullarında ise bedensel aktivite kültürü oluşturmak, beceri, bilgi ve motivasyonu entegrasyon etmek için merkezi bir yaklaşım kullanılıyor. Temelde, Çinli öğrenciler bilmeden de olsa spor olarak okuryazar olmaktadır (Roetert ve Jefferies 2014).

Spor okuryazarlık ekseninde toplanan tüm bu ülkeler içerisinde Kanada'nın oldukça özel bir yeri bulunmaktadır. Kanada'da spor okuryazarlık kavramı ve spor okuryazar bir ulus teşkil etme amacı açıkçası insanları bir araya getirmiştir. Ebeveynler, eğitimciler, antrenörler, halk sağlığı çalışanları, devlet memurları, rekreasyon liderleri, vb. hepsi ortak bir spor okuryazarlık dili kullanmaya başlamıştır (Whitehead 2010). Raporlanarak oluşturulan bir çalışmada (Mandigo ve ark 2013) 2013 yılına kadar olan sonuçların oldukça cesaretlendirici olduğu vurgulanmıştır. Bütün Kanadalı öğrencilerinin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmak için yeterli bir spor okuryazarlık düzeyine sahip olmalarını kazandırmak için yine de uzun bir yol varken, alınan mesafe Kanada'daki liderlerin toplu olarak çalışmasını göz önünde bulundurarak umut verici görünmektedir (Mandigo ve ark 2013). Kanada'da eğitim, anayasa yapısında eyaletlerin sorumluluğu altındadır (Moodley 1995, Joshee 2009). Kanada'nın Ontario eyaleti eğitim sisteminin tamamı içerisinde yer alan ilköğretim derecesinin (1.-8. sınıflar) sağlık ve beden eğitimi dersleri 2010 senesinde spor okuryazarlık tanımı temelinde hazırlanarak (Halorg 2013) faaliyete girmiş, 2018 senesinde güncellenerek son halini almıştır (Tremblay ve ark 2018). Kanada'nın Ontario eyaleti eğitim politikalarınca ilkokullarda düzenlenen sağlık ve beden eğitimi derslerinin eğitim düzeylerine göre aşamalandırılmış öğretim programlarında spor okuryazarlık tanımının önemine değinilmekte, kazanımlar belirlenmektedir (Longmuir ve ark 2018).

Spor okuryazarlık kavramı Kanada ve İngiliz topluluklarında yaygınlaşırken, Birleşik Devletler spor okuryazarlığı ele alan beden eğitimi politikaları yeniliklerini

Nisan 2013'te oluşturmışlardır. Geniş bir kapsam ve diziye içeren bu çerçeve, 2014 yılında K-12 Beden Eğitimi için Ulusal Standartlar ve Sınıf Seviyesi Çıktıları adı altında yayınlanmıştır. Bu yayın, spor okuryazar kişilerin gelişimini destekleyen önemli yeterlilikleri açıklamaktadır. Bu kapsamda Amerika Birleşik Devletleri'nde spor okuryazarlık, son yıllarda pek bilinmeyen ve gelişmekte olan bir kavramdır. Bu kavram, süregelen hastalık, aşırı kilo ve obezitenin yaygınlaşmasına neden olan hareketsizliği ve bu kapsamda hastalık ihtimallerini en aza indirebilmek için Amerikalılar arasında artan bedensel aktivite konusunda kritik bir ideal olarak benimsenmektedir. Amerikalı beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve farklı derneklerin yönetim organları, spor okuryazarlığın uzun vadeli sağlık nedenleri üzerindeki pozitif etkisine ve özellikle de pek çok Amerikalı için sağlık harcamaları üzerinde muazzam bir düşüş olacağına dikkat çekmişlerdir (Moreno 2013).



Şekil 1.6. K-12 beden eğitimi dersi için 2014 ulusal standartları.

Beden eğitimi dersinin bir amacı olarak spor okuryazarlık ile SHAPE America, yeni amacının ana unsurlarına uygunluk sağlamak için ulusal standartlarını Şekil 1.6.'da (Roetert ve MacDonald 2015) belirtildiği şekilde revize etmiştir. Beden eğitimi dersinin artısı olarak yetkinlikleri anlamlandırmak için standartlar geniş bir biçimde yazıldığından, eğitim süresi boyunca öğrenmeye yönelik daha kendine özgü amaçları

sağlamak için sınıf seviyesinde sonuçlar da geliştirilmiştir. Sınıf seviyesinde elde edilen sonuçlar, motor öğrenme, motor gelişim, öğrenci katılımı ve motivasyonu, beceri yetkinliği ve bedensel aktiviteyle ilgili son bilimsel kaynaklara dayandırılmıştır. Beraber ele alındığında, spor okuryazarlığın hedefi, beş ulusal standart ve sınıf seviyesi sonuçları, spor okuryazarlık kavramını kullanışlı hale getirmeyi ve ders planları ve öğretmenlerin müfredat geliştirmede kullanımı için bir çerçeve oluşturmayı hedeflenmektedir (Roetert ve MacDonald 2015).

1.3. Sağlık

Bir tanım olarak sağlık, günümüzde evrensel bir kullanım şekline sahip olan önemli kavramlardan birisidir. Fakat evrensel bir kavram olmasına rağmen sağlığın herkesin onayladığı ortak bir tanımlaması bulunmamakta, sağlık kavramı kullanım alanı, yeri ve amacına bağlı olarak çeşitli şekillerde tanımlanabilmektedir. Şöyle ki, sağlık kavramının tanımında zamanla çeşitli değişiklikler ortaya çıkmış ve bu değişim toplumsal hayatta karşılaşılan gelişmelerle beraber devamlı bir hale gelmiştir. Öyle ki, yakın vakite kadar sağlık; “hastalık ya da sakatlığın olmayışı” olarak anlatılmakta ve bu tanımda kişiyi etkileyen sosyo-kültürel, psikolojik ve ekonomik faktörler dikkate alınmıyorken günümüzde kavramın kapsam ve tanımında değişiklikler meydana gelmiştir.

Sağlığın olumlu ve olumsuz olarak incelendiği tanımında ise sağlık; “hastalık semptomlarının olmaması durumu” veya “sakatlık ve herhangi bir hastalığa sahip olmama durumu” benzeri hastalığa vurgu yapan olumsuz tanımların yanı sıra “fiziksel zindelik durumudur” şeklinde olumlu şekilde de açıklanabilmektedir. Sağlığın açıklanışında hastalığın kavranışı ya da insanın bizzat kendisini hasta olarak ifade edişi değiştirilebilir olarak gösterilmektedir. Mesela, bazı kaynaklarda sağlık, “toplumsal görevleri yerine getirebilme durumu” olarak tanımlanmaktadır (Öz 2004).

Sağlığı iyilik hali olarak gören ya da iyi olma durumu gibi değerlendiren tanımlarda ise genel olarak bu duruma dikkat çekilmektedir. Buna göre; sağlığı iyilik hali olarak anlamlandıran Betty Numan, bedensel, sosyo-kültürel ve zihinsel olmak üzere alt modellerin dengesinin ve insanın bunlarla entegrasyon içinde olmasının sağlık durumunu pozitif etkileyeceğini savunmuştur (Velioğlu 1999).

Bununla beraber benzer bir tanımda ise sağlık, bireyin iyi olma durumu; egzersizlerden aldığı haz, dengeli bir beslenme seviyesinin olması, bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi, stresle baş edebilmesi ve hayatta bir yaşam amacının olması ile açıklanmaktadır (Baltaş A 2000). Ayrıca, Türkçe’de sağlık tanımı “sağ olmak, hayatta olmak” kökeninden gelmektedir. İngiliz dilinde ise “wholeness” bütünlük ve sağlamlık, “health” sağlık köküne dayalıdır.

Günümüzde sağlık kavramı, tanımı yapanın hizmet ve uzmanlık alanı gibi sonuçlara bağlı olarak çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Bunlar içinde, bu güne kadar fazlaca kabul görmüş ve günümüzde en ayrıntılı biçimde kullanılan sağlık tanımı 1946 senesinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı; “sadece hastalık ya da sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır. Tanımda bahsi geçen iyi olma durumu; bireyin aktivitelerden aldığı haz, dengeli bir beslenme düzeyinin olması, bireylerle pozitif ilişkiler kurabilmesi, stresle baş edebilmesi ve bir yaşam amacının olmasıyla açıklanmaktadır (Ata 2008).

1.3.1. Sağlığın Korunması

Sağlığın korunması, biyolojik, sosyal ve fiziki olarak çevrenin olumlu hale getirilmesi, bununla beraber bireye yönelik önlemlerin de aksatılmaması sonucu sağlanabilir. Sağlığı koruma düzeyleri, birincil koruma, ikincil koruma ve üçüncül koruma olarak üçe ayrılmaktadır (Bozhüyük 2010, Bozhüyük ve ark 2012).

Birincil Koruma: Sağlığın geliştirilmesi ve koruyucu tedbirleri kapsar. Sağlık problemleri veya hastalıklar ortaya çıkmadan önce önleyen, sadece sağlığı koruyan ve yükselten hareket ve uygulamalarla ilgili etkinliklerdir. Kişilerin, toplumun, ailelerin ve toplum gruplarının hastalık riskini önleyici davranış geliştirme, sağlıklı yaşam biçimini genişletmek ve koruyucu hizmetlerden faydalanmaya yönelik etkinlikleri içerir. Sağlığı geliştirme uygulamaları ile birlikte, gelişim dönemlerine uygun sağlıklı beslenme, müsait barınma, aktivite ve mutabık çalışma koşulları sağlama, cinsel eğitim ve evlilik danışmanlığı, egzersiz yapma, stresle baş edebilme ve kendi sağlığından mesul olma, sağlık eğitimi planlamaları arasında sayılabilir. Özellikle koruma önlemleri olarak ise, çevre sanitasyonu, bağışıklama, kişisel hijyene özen gösterme, kazalardan ve kanserojenlerden korunma, işe ait tehlikelere karşı korunma, alerjenlerden korunma vb. konular yer almaktadır (Akgül 2008).

İkincil Koruma: Hastalık veya olayın kötüye gidişini azaltmaya odaklanmaktadır. Erken teşhis ile hastalığın patolojik sürece gitmesini önleyecek egzersizleri ve hastalık teşekkül etmişse ileri koruma ile kişinin işlevlerinin tekrardan kazandırılmasını içermektedir. Hastalıkların olabildiğince erken dönemde tanı ve teşhisi için toplum taramaları yapmak gerekmektedir. Tarama araştırmaları sayesinde vaka bulma, kritik bir ikincil önleme yöntemidir (Akgül 2008).

Üçüncül Koruma: Herhangi bir hastalığın ilerlemesini durdurmak değil, hastalık sonucu kişide meydana gelen anatomik ve fizyolojik değişikliklerle oluşan sakatlığın, bireyin yaşamındaki negatif etkilerini en az düzeyde tutmak önceliklidir. Üçüncül koruma kişinin fiziksel sakatlığının olumsuz etkilerini telafi edilmesinin (medikal rehabilitasyon) yanı sıra toplumsal uyumunu sağlayacak farklı önlemleri de (sosyal rehabilitasyon) içermektedir (Akgül 2008).

1.3.2. Sağlığı Etkileyen Faktörler

İnsan sağlığına etki eden faktörler sıralanacak olursa ilk önce bireyin yaşı, cinsiyeti, mesleği/işi ve yaşadığı yer gibi ögelerin yer aldığını görülür. Yaş ilerledikçe birçok hastalığın çoğaldığı gözlenmektedir. Kişinin cinsiyeti, yaşadığı ve çalıştığı yerin fiziksel ve coğrafi özellikleri, günlük çalışma saati sağlığı etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır. Ayrıca, kişinin yaşam biçimi (düzenli uyku, iyi beslenme vb.), ebeveynlerinden gelen kalıtım özellikleri, ekonomik durumu, küresel çevresi içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel ortam ve aile ile olan ilişkileri de sağlığı etkileyen faktörler arasında ön plana çıkmaktadır. Şöyle ki, sağlık çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Çevresel faktörlerin bireyin sağlığına olan tesirlerini altı başlık altında toplayarak incelemek mümkündür. Bunlar “fiziksel faktörler, biyolojik faktörler, kimyasal faktörler, psikolojik faktörler, temel ve vazgeçilmez madde eksiklikleri ve sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlerdir” (<https://www.haberturk.com/insan-sagligina-etki-eden-etmenler-nelerdir-hbtr2777008>) (Erişim Tarihi: 17.03.2022)). Her bir faktörle ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir:

-Fiziksel faktörler: Hava, iklim, gürültü, çöpler, pis sular, sıcaklık, basınç, nem vb. sağlığınıza etkileyen başlıca fiziksel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bu faktörlerin sağlığınıza artı ve eksi birçok etkisi olduğu ortaya konulmuştur.

-Biyolojik faktörler: Çeşitli biyolojik türlerden oluşmaktadır. Genetik etkiler, hormon seviyeleri vb. bunlara örnektir. Mikroorganizmalar, vektörler, bitkiler, hayvanlar, besinler ve bunlardan elde edilen ürünlerdir.

- a) Mikroorganizmalar: Gözle görülemeyen mikroskobik canlılar olarak hastalık sebebidirler.
- b) Vektörler: Kene, bit, pire, tahtakurusu, sivrisinek, karasinek, hamam böceği ve fare gibi mikroorganizmaları taşıyıcı canlılardır.
- c) Bitkiler: Bitkilerin besin kaynağı olma, oksijen üretme ve ilaç yapımında kullanılması gibi çeşitli önemli yararları yanında insan sağlığına zararlı etkileri bulunanları da mevcuttur.
- d) Hayvanlar: Et, yumurta, süt ve gücünden faydalanan hayvanlar bazen de insanlara hastalık bulaştırabilirler.
- e) Besinler: Canlılar için bir kısmı güç kaynağı, bir kısmı yapım ve onarım maddesidir. Temizliğe ve hijyene uygun koşullarda üretilmeyen ya da saklanmayan besinler hastalıklara sebep olabilir.

-Kimyasal faktörler: Kimyasal faktörler, farklı zehirleri ve kanserojen maddeleri kapsamaktadır. Örneğin; üretim alanında kullanılan tarım ilaçlarının şüursuz ve çok fazla kullanılması, haşerelerle mücadelede zehir oluşturduğu gibi diğer yandan da sağlığınıza olumsuz etki etmektedir.

-Psikolojik faktörler: Sıkıntı ve stres gibi durumlar, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek enfeksiyonlara zemin hazırlarken kanser, kalp krizi, mide ülseri gibi hastalıkları geçirme olasılığını artırır. Başarısızlık ve çaresizlik hissi vücut direncini düşürerek hastalıklara sebep olur ve yaşlanmayı hızlandırır. Kişiler stresle baş edebilmek için devamlı ve düzenli fiziksel egzersiz yapmalı, arkadaşlıklar edinmeli ve kendine yeni uğraşlar geliştirmelidir.

-Temel ve vazgeçilmez madde eksiklikleri: Metabolizma hastalıklarının oluşumunda, bedenimizin üretemediği ve dışardan alınması gereken yağ asitleri, vitaminler, esansiyel (elzem) ve minerallerin eksiklikleri önemli ölçüde etkiye sahiptir.

-Sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler: Sosyal - kültürel değişimler, insanların eğitim seviyesini ve ekonomik varlığını artırmasıyla gerçekleşir. Kişi, eğitim ve kültür düzeyinin artması ile çevresel faktörlerin sağlığını için olan etkilerini daha iyi çözümler ve ona göre davranış ve tutumlar geliştirir.

Ayrıca yukarıda ayrıntılı olarak verilen faktörler ile birlikte dengesiz beslenme, sedanter yaşam tarzı (fiziksel aktivitenin yetersiz veya dengesiz olduğu yaşam tarzı), yetersiz uyku ve aile içi ile toplum içi huzursuzluklar sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen diğer faktörler olup vücut düzenimizi bozmakta, hastalıklara zemin hazırlamaktadır.

1.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını etkileyebilecek hareketlerini kontrol edebilmesi, günlük fiziksel aktivitelerini düzenler iken bireysel sağlık durumuna uygun olan davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışları sürekli hale getiren kişi, sağlıklı olma halini sürdürebilirken aynı zamanda, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir (Zaybak ve Fadıloğlu 2004).

Sağlığı koruma ve geliştirme söylenince uzun bir sürece insanların aklına ilk olarak hastaneler, doktorlar, hemşireler ve sağlık kabinleri gelmiş sonraları insanların sağlıklarının hayat şekillerine çok bağlı olduğu fark edilmiştir (Özvarış 2006). Günümüzde, aktivite, diyet, alkol, sigara içme ve stres gibi hayat şekli öğelerinin sağlığı ve kardiyovasküler hastalıklarını tetiklediği, kanser, diyabet, astım ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklardaki hasta olma ve toplu ölümlerin yaşam biçimi değişiklikleri ile kritik ölçüde azaltılabildiği bilinmektedir. Araştırmalar, hayat şekli ile sağlık durumu, sağlık hizmetlerinden yararlanma ve sağlık hizmeti sistemleri arasında bağlantı olduğunu göstermektedir (Fleming ve Marshall 2008).

Kişiler karşılaşacakları riskler ya da sağlık olanakları konusunda bilgi sahibi olmadıklarından ya da değer yargıları, sahip oldukları bilgi davranış biçimlerini değiştirmeleri için kifayyetli olmadığından sağlığı olumsuz etkileyici tutum ve davranışlarda bulunabilmektedirler. Farrand ve Cox (1993) pozitif sağlık davranışlarının nüfus unsurlarından, sağlık tecrübelerinden, aile yapısı ve büyüklüğünden etkilendiğini, kişiler arasındaki ilişkinin ve etkili desteğin de en az sağlık bilgisi ve yetenek kapasitesi kadar kritik olduğunu belirtmişlerdir.

2000’li yıllarda kalp hastalıkları ve bu sebepten gelişen ölümlerde, kas fonksiyonlarında azalma, bebek ölümleri ve motorlu araç kazalarındaki azalmalarda sağlıklı yaşam biçimi ve bununla alakalı tutum ve davranışların etkisi büyüktür. Zira sağlıklı yaşam biçimine ilişkin davranış ve tutumlar risk faktörlerini azaltmaktadır

(Elizabeth ve Tanner 1991) Koroner kalp hastalıklarının tedavi sürecinde ilerlemeler kaydedilmesine rağmen, halen ölümler çokça görülmektedir. Beslenme biçimi, aktivite, stres yönetimi kardiyovasküler hastalıklara tedbir alınmasında ve tedavisinde önemli role sahiptir. Alkol ve sigara içimiyle ilgili davranışlardaki değişiklik ile akciğer kanserinden ölme riski azalmaktadır. Perhiz, kanser ölümlerinin % 35'inden sorumlu bir etkidir (Spradley 1990). Dolayısıyla, sağlıklı yaşam davranışlarında; beslenme, fiziksel aktivite ve egzersiz, kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu (sağlık bilinci), stres yönetimi ve kişilerarası destek gibi altı faktör olabildiğince önemli seviyede bir etkiye sahiptir (Spradley 1990).

a) Beslenme:

Büyüme, olgunlaşma, gelişme, sağlıklı ve verimli şekilde uzun zaman yaşamak için lüzum olan enerjiyi ve besin öğelerinin hepsini yeterli miktarda karşılayacak olan besinleri, besleyici değerlerini kaybetmeden, sağlık bozucu duruma getirmeden en kazançlı biçimde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücesan 1999).

Beslenme süreci ne kadar düzgün, doğru ve faydalı olursa vücutta o kadar çok olumlu etkiler bırakacaktır. Düzenli ve dengeli bir beslenme ile vücudun ısısı düzene girer, yeteri miktarda büyüme, onarım sağlanır. Hücrelerin çoğalması, yenilenmesi ve neticesinde sağlıklı olma sonucuna yarar sağlar (Kuşdemir 2015). Bireyin yaşamını devam ettirebilmesine olanak sağlamak için elliye yakın besin öğesine ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaçlardan bedeni için en fazla gerekli olanları belirli miktarda tüketirse dengeli ve yeterli beslenmiş olur. Besinleri Amerika'da Besin ve Beslenme Konseyi dört grup halinde sınırlamış olup bunlar; ekmek ve tahıl grubu, sebze ve meyve grubu, süt grubu ve et-yumurta grubudur. Bunları kişiler bedenlerine göre oranlarla tüketmelidir (Ağar 2017).

Kilolu veya obez olmak ve zayıflık farklı sağlık problemlerine sebep olabilmektedir. Yetişkin insanlarda ve çocuklarda boy uzunluğu ölçüsüne bakılarak kilonun hangi aralıkta olacağını bulmaya yönelik çeşitli hesaplamalar kullanılabilir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) çok kolay ve yaygın kullanılan bir yöntemdir.

BKİ: Kişinin Ağırlığı (kg) / Kişinin Boy Uzunluğu (m²) formülü ile hesaplama yapılarak bulunmaktadır. Bu formül sonucunda Beden Kitle İndeksinin (Bozhüyük 2010);

- 18,5 kg/m² ve daha düşük değerler = Zayıf.
- 18,5 ve 24,9 kg/m² arasındaki değerler = Normal ağırlıkta.
- 25,0 ve 29,9 kg/m² arasındaki değerler = Kilolu.
- 30,0 ve 34,9 kg/m² arasındaki değerler = 1. derece obezite.
- 35,0 ve 39,9 kg/m² arasındaki değerler = 2. derece obezite.
- 40 kg/m² ve üzerindeki değerler = 3. derece obezite olarak ifade edilmektedir.

b) Fiziksel aktivite ve egzersiz:

Bedensel aktivite ve egzersiz, tarih boyunca çeşitli medeniyetler ve toplumlar, yaşamın tüm dönemlerinde önemli bir yere sahip olmuştur. Milattan önce ve sonraki zamanlarda egzersiz ve sağlık arasında birçok alaka kurulmuş, Çin’de güzel hareket öğretisi olarak bilinen egzersiz modeli olan Tai chi chuan, Hindistan’da bedensel uygunluk, uygun solunum ve diyet üstüne odaklanan Yoga felsefesi gibi doktrinlerin milattan önceki zamanlarda başlamıştır. Batı tarihçileri, egzersiz ve tıp arasındaki bağlantının Herodicus, Hippocrates ve Galen dönemlerinden bu yana süregeldiği konusunda fikir birliği içerisindeyler (Özer 2008).

Baş ve gövde hareketleri, yürümek, koşmak, sıçramak, çömelme-kalkmak, yüzmek, bisiklete binmek, kol ve bacak hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü kapsayan ya da bir kısmını içeren farklı spor dalları, egzersiz, dans, oyun ve gün içerisindeki egzersizler fiziksel aktivite olarak tanımlanabilirler. Fiziksel aktivitenin sağlığa etkilerini bedensel, ruhsal ve sosyal, gelecekteki olan yaşantıya etkileri olarak söylemek mümkündür (Bek 2008).

Kavram olarak egzersiz, soluk alıp verme şiddetini, derinliğini ve kalp atış hızını düzenli bir oranda arttıran, az miktarda da olsa terlemeye yol açan, bacaklar ve kollar gibi büyük kas gruplarıyla karşılanan bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı icap eden fiziksel hareketlerdir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olarak kabul edilmektedir. Bedensel uygunluğun bir ya da birkaç öğelerini geliştirmeyi kapsayan planlı, yapılandırılmış, devamlı aktivitelerdir. Fiziksel uygunluk ise gündelik işleri yorgunluk duymaksızın, canlı ve aktif bir şekilde yapabilmek, boş zamanları eğlenceli uğraşlarla geçirebilmek için lazım olan enerjiye sahip olmak ve beklenmeyen anları karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmak olarak açıklanabilir. Egzersizin amacı, fiziksel uygunluğu geliştirmek gayesiyle oksijen dağılımını yapmak, metabolik süreçleri

düzene koymak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmek ve vücuttaki yağ oranını azaltmaktır (Tayar ve Korkmaz 2007, Özer 2008).

Egzersiz, her yaşta sağlığa faydalıdır. Düzenli ve devamlı fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı, yeterli büyümesi ve gelişmesinde, karakter gelişiminde, olumsuz kötü alışkanlıklardan kurtulmada, toplumsallaşmada, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan kendini korumasında veya bu hastalıkların tanısı ve tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların etkin bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, ruhsal ve bedensel fonksiyonların korunmasında bir başka deyişle bütün hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında kritik farklar yaratabilmektedir (Tayar ve Korkmaz 2007, Bek 2008).

c) Kendini gerçekleştirme:

İnsan davranışlarını inceleyen, araştıran psikologlara göre, kişinin davranışlarının en önemli tespitleyicisi “benlik kavramı”, davranışlarını idare eden en kritik güdü de “kendini gerçekleştirme” güdüsüdür. Kendini gerçekleştirme, insan davranışlarını idare eden bir güdü olduğu kadar, erişilmeye uğraşılan bir gelişme düzeyidir (Smoyak ve ark 1999).

Kendini gerçekleştirme, kendini tanımayla muhtemeldir. Kendini tanıma, gelişmeye açık yönleri ve güçlü/zayıf yönleri bilmek, duyguları tanımak, farkında olunan düşünce ve davranışlara rehber olacak biçimde kullanmak ve kendini açık bir şekilde ifade edebilmektir. Şahsını tanıyan birey etrafındakilerden nasıl etkilendiğini ve etrafındakileri nasıl etkilediğini bilir. Bu bilgiler doğrultusunda kendi iletişimini idare edebilme olanağına sahip olur. Kendini tanıyan birey problemler karşısında kullanabileceği baş etme sistemine hızla karar verebileceğinden problem çözmede başarılı olacak, kendi yeteneğini tanıyabildiğinden kifayetli hissedecek ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilecektir. Kendini tanıyan kişi, kendisini memnun ve mutlu hissetmek için neler yapabileceğini bilmektedir. Kişinin kendisini takdir etmesi ve kendinden kıvanç duyması, kendisinin kıymetli olduğuna inanması da kişinin kendini gerçekleştirdiğini gösterir (Smoyak ve ark 1999, Üstün ve ark 2005).



Şekil 1.7. Maslow'un ihtiyaçlar piramidi.

d) Sağlık sorumluluğunu alma (Sağlık bilinci):

Sağlık için bireysel mesuliyet kavramları, insanlık tarihi boyunca meydana gelmiş ve devam etmiştir. Hayat şeklinin sağlık üzerindeki tesirleri eski Yunan ve Roma'da vurgulanmış ve bireylerin kendi sağlıkları üstünde biraz da olsa mesul olması tanımı orta  ağ ve Rönesans süresince değişen derecelerde devam etmiştir (Minkler 1999).

Sorumluluk, Türk Dil Kurumu lügatında bireyin şahsi hareketlerini veya şahsi yetki alanına giren rastgele bir olayın nedenlerini üstlenmesi anlamına gelmektedir. Fi ek'e göre tüm herkes kendi sağlığından meshuld r. Özellikle hastalıklardan korunmada esas yapılacak i ler, bireylerin kendilerinin alacakları önlemlerdir. Bu sebeple, bireyler şahsi sağlıklarının kıymetini bilmeli ve onu korumaya  alı maladırlar. Bunun gibi olmazsa, sağlık hizmetlerinin sunulması zorlaşır ve başarılı olunamaz. Mesela, bireyler a ılanmanın önemini anlamı  olurlarsa, a ılanma isteği ile sağlık kuruluşlarına kendiliklerinden giderler ve bu hizmet kolaylıkla verilir. Aksi takdirde, sağlık personelinin a ılanmamı  bireyleri bulması ve onları evlerinde ziyaret ederek a ılaması gerekir ki, bu kapsamda uygulama bağışıklama hizmetlerini geciktirir ve bulaşıcı hastalıklar kontrol altında tutulamaz (Fi ek 2010).

Sağlık sorumluluğu, kişinin şahsi sağlığına yönelik koruyucu ve sağlığı ilerletecek davranışları ve davranış  e itliklerini gösterebilmesidir. Bu kavram, kişinin sağlık bakım kalitesine arttırır ve sağlığına ne düzeyde katkı sağlandığını belirler.

Kişinin sağlığına ilişkin alabileceği sorumluluk düzeyi: bedenini ve kendini tanıması, sağlığı ile ilgili farklılıklar olduğunda bir sağlık kuruluşuna veya hekime başvurması, düzenli aralıklarla tıbbi incelemeler yaptırması, tıbbi kontrollerin aralığına ve düzenine özen göstermesi, sağlıkla ilgili konularda kendini geliştirmesi, sağlıkla ilgili tartışmalara girmesi, sağlığını izlemesi, iyiliğini hissetmesi, sağlıkla ilgili yayınları takip etmesi, sağlıkla ilgili değişiklikler farkettiğinde gerekli tedbirleri alması ile belirlenir. Bu davranış ve tutumların yerine getirilmesi, kişinin sağlığına önem verdiğini gösterir (Bottorff ve ark. 1996).

e) Stres yönetimi:

Stres, iç ya da dış ortamlardan etkilenen, iç dengeye etki eden, organizmanın verdiği bir karşıt reaksiyondur. Stres, sosyal, fizyolojik veya psikolojik sonuçlara bağlı olarak ortaya çıkabilir. Stres altındaki kişiler farklı sağlıksız hareketler sergileyebilirler. Bu hareketler sonucunda da kişinin bedeninde kötü sonuçlar ortaya çıkabilir (Kuşdemir 2015).

Hayatta kalmak, doyumlu ve mutlu huzurlu bir hayat sürmek, gelişmek, başarılı olmak için aslında bir miktarda olsa stres gereklidir. Zira stres hayatı idame ettirmek, sorunlarımızı çözmek, hayatın kalitesini arttırmak için kişileri harekete geçirir (Baltaş A ve Baltaş Z 2000, Aydın 2006).

Stresin etkili bir şekilde yönetilmesini kişinin sorunu çözme becerileri, kişilerarası ilişkilerdeki yetenekleri, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğin kimi yönleri ve sosyal destek kaynaklarını etki etmektedir. Kişinin stresle baş edebilmesine olanak sağlamak için, hem problem çözme yeteneklerini hem de savunma mekanizmalarını iyi kullanması gerekir. Baş etme şekilleri kişinin belli anlarda zaman içinde çoğunlukla kullandığı ya da benzer anlarda zaman içinde yenilediği başa çıkma yöntemlerini kapsamaktadır. Stresle baş etmedeki bu yöntemler hayat içinde öğrenilir ve kişilerden kişiye ya da duruma göre çeşitlilikler gösterir (Baltaş A ve Baltaş Z 2000, Aydın 2006).

Stresle baş etmede ilk adım, kişinin kendisini stresli olarak algılamasına sebep olan durumların ve stres altındayken hissettiği duygularını fark etmesidir. Bireyin, stresten çok fazla etkilenmemeleri için uyum yeteneklerini tayin etmeleri ve etkin baş etme tekniklerini uygulamaları gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş 2000, Aydın 2006).

f) Kişilerarası ilişki (Kişilerarası destek):

Kişiler arası ilişkiler kavramı; akrabalar, karı-koca etkileşimi, arkadaşlar, çocuğun anne ve babasıyla etkileşimi, duygusal ilişkiler, meslektaşlar arasındaki etkileşimler, öğrenci-öğretmen etkileşimi gibi örnekler ile somutlaştırılabilir. Chen, araştırmasında, kişiler arası ilişki desteğini; başkalarıyla anlamlı ve doyumlu ilişkiler kurmak, yakın arkadaşlarla vakit geçirmek, başkalarına karşı alakalı ve sevgiyi ifade etmek ve onlara karşı samimi olmak, kendine yakın kişilere temas etmek ve onların temasından hoşlanmak, bireysel problemlerini yakın arkadaşlar ve aile bireyleri ile paylaşmak olarak değerlendirmiştir (Chen 1999).

İnsan hareketlerinin önemli çoğunluğu, genelde kişilerarası, özelde de çiftli ilişkiler yoluyla şekillenmekte, devam ettirilmekte ve değişmektedir (Hovardaoğlu 1995). Hayat boyu başarıya ulaşmada, bahtiyar ve verimli olmada “İnsanlar arası ilişkiler” önemli rol oynamaktadır (Velioğlu ve ark 1991). Her ilişkide tüm evreler yaşanmamış olsa da kişiler arası ilişkinin ilerleme aşamaları, 5 evre modeli ile anlatılabilir (Devito 1991):

1. Evre- Temas: Bu evrede birden fazla duyusal algı mevcuttur. Birey görülür, işitilir ve koklanır. Bazı çalışmacılara göre ilk 4 dakika anında ilişkinin devamı hakkında karar verilir.
2. Evre- Bağlanma: Bu evre kavrama, tanışma evresi olup, bireylerin kendilerini karşı tarafa açmasıyla yakın dostluk ya da romantik bir ilişki kurulur. Hep beraber yapılan aktiviteler (sinemaya gitmek, spor yapmak) ile bağ kuvvetlenerek ilişki derinleşir.
3. Evre- Mahremiyet: Bu evrede birey sevgili, en iyi arkadaş olabilir. Evlilik, bireye en derin sırların verilmesi gibi özellikli formlara dönüşebilir.
4. Evre- Bozulma: Bu evreden itibaren artık ilişki gerilemeye başlar. İlişkinin önceye göre öneme sahip olmadığı düşüncesi hâkimdir, beraber geçirilen zaman azalmaya başlar, beraberken anlamsız sessizlikler gerçekleşir ve evrenin ilerlemesi ile birlikte ayrılma evresi başlar.
5. Evre- Ayrılma: Bu evrede bağlar tamamen kopar. İlişki bir evlilik ise birbirinden ayrı yaşama olabileceği gibi boşanma da olabilir (Devito 1991).

g) Tinsellik (Spiritüalizm):

Tinsel kelimesi, Türk Dil Kurumu lügatında ruhi, manevi kelimelerine karşılık gelmektedir. Tinsellik, kişinin kendisinin ve varoluşunun ötesindeki kuvvetidir. Başka bir tanımda ise, hem bedensel boyutu kapsayan hem de onun ilerisindeki bireysel farkındalıktır. Tinsellik, kişinin kişisel bağlılığı, transandantal amaçlara ilişkin bağlılığı ve kişilerarası bağlılığı olarak da açıklanmakta olup bu kavramlar tinselliğin formatlarını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, kişinin, hayatın anlamını ve amacını yakaladığı alan onun tinsel alanıdır (Tuncay 2007, Neill ve Kenny 1998). Yine çeşitli araştırmacılar tinselliği, kişisel deneyimler ve hayattaki anlamı kapsayan varoluşçuluk ile tarif etmektedirler (Molzahn 2007).

Yapılan araştırmaların büyük bir kısmı tinsellik/inanç ile bedensel ve mental sağlık sonuçları ile bağlantı kurmuştur. Araştırmalarda, bireyin tinsel inançlarının sağlığı, fazla yaşamayı ve bedensel hastalığın iyileşmesini olumlu olarak etkileyebildiği gösterilmiştir (Rippentrop ve ark 2005). Bazı inançlar, sağlıkta tehlike oluşturan alkol kullanımı, tütün kullanımı, riskli cinsel hareketler gibi davranışlara karşı kesin yasakları kapsar. Bireyin fiziğine bakması, fiziksel anlamın yanında tinsel tarafının da olması nedeni sağlığın geliştirilmesini destekler (George ve ark 2000). İnsanın tinsel yönü, sosyal, bedensel, duygusal yönü kadar önemlidir ve bu niteliklerle alakalıdır. Kişilerin sağlık ve hastalık davranışlarını kovuşturmada, değişimlere uyum sağlamada, problemlerle baş edebilme becerisi kazanma, yeniden iyileşme kuvveti ve umudu bulmada tinselliğin pozitif etkisi olduğu bilinmektedir. Bu biçimde olmasına karşın sağlık çalışanlarının birçoğu, kişinin bu yönünü görmezden gelme eğilimi gösterirler. Oysa hayatı tehdit edici hastalığı olan kişilerin varlık mücadelesi, onların şahsen iyi hissetmelerinin temelini oluşturur. Bu sebeple, tüm sağlık çalışanlarının hastaya bütüncül (holistik) bir yaklaşımla hizmet vererek, bedensel rahatlık ve toplumsal destek vermesi, hastanın bu yegâne bir varlık olduğunu sezmesi ve algılamasını sağlaması, ölümü hayatın önüne geçilmez bir parçası olarak kabullenmesine yardım etmesi gerekmektedir (Dedeli ve Karadeniz 2009, Çetinkaya ve ark 2007). Elison tarafından oluşturulan tinsel sağlık skalasında, tinsellik, vücut ve ruhu etkileyen ve benzer zamanda vücut ve ruhtan etkileşen “birleştirici güç” olarak açıklamıştır (Kostak 2007).

Bazı hareketler ve toplumsal bilim akademisyenleri felsefi alanda sağlığı, ruhun, fiziğin, ruhun birlikteliği ve özellikle ahenki olarak açıklamakta; ruhun aklı, zekânın ise vücudu kontrol ettiğini savunmakta, hatta kişiye felsefi temelde, “tinsel tecrübeler yaşayan insani bir varlık” olmayan, tam aksine “insani tecrübeler yaşayan tinsel bir varlık” olarak bile tanımlamaktadırlar. Bu yüzden, hayat kalitesi, yaşam doyumu gibi değişkenleri tayin etmede kullanılan ölçeklere kişinin biyopsikososyal çevresini saran tinsellik de katılmaya başlanmışır (Tuncay 2007, Molzahn 2007, Kelly 2004).

1.3.4. Sağlıklı Yaşam Biçimini Etkileyen Faktörler

Sağlıklı yaşam davranışlarının görünmesinde biyolojik özellikler, demografik faktörler, durumsal faktörler, kişilerarası iletişim ve davranışsal faktörler belirleyici bir öneme sahiptir.

a) Biyolojik özellikler:

Kişinin kilo, boy, beden kitle indeksi gibi niteliklerinin sağlık davranışlarını etkilediği belirtilmektedir (Bottorff ve ark 1994-1996). Johnson ve arkadaşlarının (1993) yapmış olduğu Sağlığı Geliştirme Modeli’ni test ettikleri araştırmalarında beden kitle indeksinin sağlığı geliştirme hareketleri üzerinde önemli olduğu bulunmuştur. Yapılan beden kitle indeksi çalışmalarında “normal kilolu” olanların sağlıklı yaşam hareketlerine daha çok gayret gösterdikleri görölmektedir. Normal kiloya sahip olanlar, sağlıklı yaşam biçimi hareketlerini daha çok benimseyip uygulamaktadırlar.

b) Demografik faktörler:

Demografik faktörler sağlığı etkileyen hareketleri dolaylı olarak etkilemektedir. Medeni durumu, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi özellikler sağlığı etkileyen hareketlerin oluşumunda etkindir. Volden, Longemo ve arkadaşlarının (1990) yapmış olduğu Sağlığı Geliştirme Modeli’ni esas alarak 478 yetişkin kişi üzerinde yaptıkları çalışmada; medeni durum ve yaş değişkenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kullanılmasında ve devam ettirilmesinde önemli olduğu bulunmuştur. Johnson ve arkadaşlarının (1993) yapmış olduğu Sağlığı Geliştirme Modeli’ni test etmek amacıyla 3025 yetişkin kişi üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim

durumu, yaş, gelir durumu ve medeni durum değişkenlerinin direk sağlığı geliştirme hareketleri üzerinde önemli olduğu belirlenmiştir.

İnsanların yaşadığı yer, eğitim düzeyi, beslenme kültürü, medeni durumu, maddi durumu gibi demografik unsurlar insanların sağlıklı yaşam hareketlerini etkileyen en önemli faktörlerdir.

c) Durumsal faktörler:

Bu faktöre göre kişinin içinde bulunduğu ortam davranış oluşumunu etkilemektedir. Kişi ya da grubun fiziksel, zihinsel ve toplumsal açıdan tam bir iyilik halinde olması için, çevresi ile başa çıkması, çevresini değiştirebilmesi, beklentilerini belirleyebilmesi, tanıyabilmesi ve haz bulabilmesi gereklidir. Bireyin sağlık davranışlarını güdüleri, inançları, beklentileri, algıları, değerleri ve diğer zihinsel faktörlerinden bireysel davranışları ve bunlara ek olarak, ruhsal özellikleri, davranış biçimleri ve alışkanlıkları etkilemektedir (Spellbring 1991). Kişilerin yaşadığı bedensel, sosyolojik ve psikolojik olaylar, sağlıklı yaşam hareketlerinin uygulanmasında ve bu hareketlerin benimsenmesinde önemli yer tutmaktadır.

d) Kişilerarası iletişim:

Bu faktöre göre arkadaş, aile, sağlık görevlileri, akrabalar vb. ile yapılan sağlıklı iletişim kişinin pozitif sağlık davranışı kazanma seviyesini etkilediği bildirilmektedir. Hemşireler kişileri sağlığını geliştirmek için yüreklendirmede, destek sistemlerinin kullanılmasını sağlayabilir (Fatih ve Delenay 1994).

e) Davranışsal faktörler:

Bu faktöre göre kişinin bilgi ve beceri seviyesinin davranış kazanmada önemli olduğu belirtilmektedir. Sosyal Bilişsel Modele göre beceri, bilgiler, bireysel yeterlilik gibi unsurlar sağlık davranışını destekleyen etmenlerdir (Tabak 2000). Kişilerin beceri ve bilgilerinin yanında eğitim seviyesi de sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının uygulanmasında önemli bir etkidir.

1.4. Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi

Hareketsizliğin gün geçtikçe yaygınlaşması bütün toplumları yakından ilgilendiren önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Amaçlanan etkin toplum yapısına, yalnız her aşamanın bu anlayışı kabullenip parçası olmasıyla ulaşılabilir. Bu vaziyette idari yönetimlerden, eğitim kurumlarından ailelere, sağlık otoritelerine kadar uzanan yaygın bir mücadele ağına gereksinim vardır. Bu mücadelede oldukça ciddi bir yol kat edilmesine olağan sağlayacak yaklaşımlardan biride Spor okuryazarlığıdır. Spor okuryazarlık yaklaşımı, kişilerin çocukluktan itibaren fiziksel aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirmeyi amaçlar. Bedensel olarak etkin olmanın, sportif bir hayat tarzına sahip olup bunu yaşamın bir parçası haline getirmenin etkisi tüm eğitim yaklaşımlarında kendine alan tanımıştır. Ancak spor okuryazarlık ifadesini kavram olarak düşünen ilk kişi Avustralyalı Dr. Margaret Whitehead olmuştur.

“Spor okuryazarlık, bedensel aktiviteye karşı bir bireyin sahip olduğu bilgi, anlayış, fiziksel yeterlilik ve motivasyon ile tanımlanır. Yaşamının geri kalanında fiziksel aktiviteye önem vermelerini ve desteklemelerini sağlar” (Whitehead 2010).

Spor okuryazarlığı, beden eğitimi, branş kursları, sportif faaliyetler gibi etkinliklerle sınırlandırılmaması gereken bir tanımdır. Bu yaklaşıma göre, kişinin etkin olması için bir alanda becerili ve yetenekli olması gerekmez. Spor okuryazarlık temelde bir anlayışı tarifler. Çeşitli biçimlerde ve ortamlarda aktif olma yeteneğine sahip, motivasyonu yüksek ve kendine güvenen kişiler yetiştirmeyi hedefler.

Spor okuryazarı olmak, karmaşık gibi gözükse de aslında oldukça kolaydır. Koşmak, dans etmek, zıplamak, atlamak gibi bütün çocukların ihtiyacı olan kaba motor (kalın motor) becerilerini geliştirmekle alakalıdır. Çocuklara erken yaşlarda koordinasyon, kuvvet, hız, esneklik ve dayanıklılık gelişimi kazandırmanın yaşam boyu aktif olarak kalmanın ilk basamakları olduğunu açıklar. Motor becerileri geliştirmek, çocuklara farklı fiziksel aktivitelere, oyunlara ve sporlara katılmaları için gereksinim duydukları güveni verir. Böylelikle yaşamlarının ilerleyen aşamalarında ve yaşlılık dönemlerinde de aktif kalmak, hayat rutinlerinin olağan bir parçası olacaktır.

İnsanların hastalığa maruz kalmalarını engelleyen ve hayatları boyunca daha çok sağlıklı olmalarını destekleyen davranışlar sağlıklı yaşam biçimleridir. Sağlıklı

yaşam biçimi, sadece hastalıkları engellemeyi değil, hayat boyunca sağlık/iyilik halini geliştiren davranışlar olarak açıklanır.

Sağlıklı yaşam, bir bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak iyi hissetmesine olanak sağlayan bir hayat tarzı anlamına gelir. Bu durum stresi yönetmek, düzenli olarak egzersiz yapmak, uyku düzenine önem vermek, dengeli ve sağlıklı bir diyeti takip etmek gibi faktörleri kapsar. Güvenli ve düzenli seks yapmanın dışında sigara ve alkol tüketimini bırakma konuları da sağlıklı yaşamın bir parçasıdır. Sağlıklı yaşam, çoğunlukla insanların daha sağlıklı ve daha uzun bir hayat sürdürmelerine yardımcı olur.

Sağlıklı yaşamak için düzenli olarak egzersiz yapmak, vücutta kalori yakımına olanak tanır ve kilo vermeye imkân sağlar. Şöyle ki kalp sağlığını iyileştirir, şeker hastalığı gibi sağlık sorunlarını önlemeye katkı sağlar. Yapılan fiziksel aktiviteler örneğin; şınav, mekik, çök-kalk, barfiks gibi hareketler, merdiven inip-çıkma, yürüyüş, bisiklet sürmek, araç temizlemek, bahçe işleri gibi hobiler sağlık açısından oldukça önemlidir. Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite yapan kişiler; yüksek özgüvene, huzurlu ve mutlu bir psikolojiye, güçlü kemik ve kaslara, kilo kontrolü ve direnci olan sağlıklı vücut yapısına sahiptirler.

Başlıca sağlıklı yaşam davranışlarını; düzenli ve yeterli egzersiz yapma, yeterli ve dengeli beslenme, stresle baş etme, yeterli sürede ve düzenli uyku, tütün kullanmama, hijyen koşullarını bilme, kendi sağlık sorumluluğunu alma vb. olarak tanımlayabiliriz.

Sağlıklı yaşamın ileriki yaşlardaki yararları; Sağlıklı hayat tarzı, ileriki yaşlarda bireyin sağlık durumunu olumlu etkiler. Özellikle de devamlı ve düzenli olarak egzersiz yapmak ve sağlıklı bir beslenme düzenini takip ederek, vücudun daha iyi bir biçimde çalışmasına yardımcı olarak daha az sağlık sorunu yaşanmasına yardımcı olur.

Şöyle ki, uyku düzenine önem vermek ve stresi yönetmek de ileriki yaşlardaki sağlığı olumlu etkileyebilir. Sağlıklı yaşam tarzı aynı zamanda spor okuryazarlığı ile birlikte ileriki yaşlarda yaşlanma belirtilerini geciktirmeye de yardımcı olabilir. Örneğin, devamlı ve düzenli olarak egzersiz yapmak, kemik sağlığını korumanıza

imkân sağlar ve bu da kemik erimesi gibi yaşlanma belirtilerini en aza indirmeye yardımcı olur.

Genç yaşlarda yapılan düzenli ve devamlı spor aktiviteleri ve sağlıklı beslenme planları, kalp sağlığının korunmasında da oldukça etkilidir. Diyabet, tansiyon ve farklı kalp hastalıklarını da önlenmeyi desteklemek için spora genç yaşlarda başlanmalı ve bırakmadan, aksatmadan düzenli devam edilmesi gerekmektedir. Ayrıca düzenli spor yapmak fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel sağlığın da korunmasını sağladığından, ileri ki yaşlarda oluşabilecek Alzheimer gibi mental hastalıkların oluşumunu da engelleyecektir.

Spor okuryazarlığını benimseyerek ve sağlıklı bir yaşam sürdürerek vücuttaki oksidatif stresi en aza indirerek, hücrelerin yaşlanma sürecini yavaşlatmaya olanak sağlanabilir. Özetlemek gerekirse; spor okuryazarlığı ile birlikte sağlıklı yaşam tarzına sahip bireyler ilerleyen yaşlarda daha az sağlık sorunu yaşamaya ve daha uzun, sağlıklı bir yaşam sürdürme şansına sahip olacaklardır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışma ile ilgili, araştırmanın modeli, araştırma evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve veri analizine yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın “Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” konulu proje Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 25/05/2022 tarih ve 19/14 sayılı kararı ile tez olarak hazırlanmasına ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 18/05/2022 tarihli 84 etik kurulu onayı ile hazırlanmasına oy birliği ile karar verilmiştir (Ek B).

2.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın temel amacı Konya Teknik Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin spor okuryazarlığı algısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmanın diğer amacı ise spor okuryazarlığı algısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisini demografik özelliklere göre değerlendirilmesidir. Ayrıntılı biçimde yer verilecek olan ölçeklerle nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak çalışma gerçekleştirilmiştir.

Tarama Modelleri: Geçmişte ya da günümüzde hala varolan bir durumu, var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan birey ya da nesne, kendi şartları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Değişkenleri herhangi bir biçimde değiştirme veya etkileme çabası gösterilmez (Karasar 2012). Tarama araştırmalarında çoğunlukla geniş bir kitleden araştırmacı tarafından hazırlanan cevap seçenekleri kullanılarak bilgi toplanır. Genellikle tarama araştırmalarında araştırmacılar, özelliklerin ve görüşlerin neden kaynaklandığından çok örneklemdaki kişiler açısından nasıl dağıldığıyla ilgilenmektedir (Fraenkel ve Wallen 2006).

İlişkisel Tarama Modeli: İki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modellerine de “ilişkisel tarama modelleri” denir. İki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi hedefler (Karasar 2005).

İlişkisel çözümlemeler “korelasyon türü” ve “karşılaştırma türü” olmak üzere iki türlü yapılabilir. Korelasyon türü ilişki aranan araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte bir değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır (Karasar 2005).

İlişkisel tarama modellerinin de pek çok uygulama alanı vardır. Bu çalışmada bireylerin spor okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri incelenecektir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 akademik yılında Türkiye’nin İç Anadolu Bölgesi’nde bulunan üç devlet üniversitesinin (Konya Teknik Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuklu Üniversitesi farklı fakültelerinde, öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Konya Teknik Üniversitesi (%12,8), Necmettin Erbakan Üniversitesi (%24) ve Selçuklu Üniversitesi (%63,2)’nde öğrenime devam eden gönüllü 1643 kadın öğrenci, 1212 erkek öğrenci olmak üzere toplam 2855 kişi oluşturmaktadır. Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra 29.06.2022-19.01.2023 tarihleri arasında üniversite fakülte yönetimi izniyle uygulama yapılmıştır (EK C). Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin değişkenlere ait bilgiler ile ilgili yüzdelik değerleri Tablo 2.1. ’de verilmiştir.

Tablo 2.1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %57,5’i kadın %42,5’i erkektir. Katılımcı öğrencilerin anne eğitimlerinin büyük bir çoğunluğu (%39,4) ilkökul eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların yaş özellikleri değerlendirildiğinde %48,9’u 18-20 yaş aralığında, %42,7’si 21-23 yaş aralığında, %5,1’i 24-26 yaş aralığında, %3,2’si 27 yaş ve üzeri yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %2,7’si Tıp Fakültesinde, %7,5’i Eğitim Fakültesinde, %11,4’ü Fen-Edebiyat Fakültesinde, %6,5’i İktisat Fakültesinde, %10,5’i Spor Bilimleri Fakültesinde, %6,1’i Turizm Fakültesinde, %7,3’ü Mimarlık ve Tasarım Fakültesinde, %4,1’i Hemşirelik Fakültesinde, %5’i İletişim Fakültesinde, %3,9’u İlahiyat Fakültesinde, %15,9’u Mühendislik Fakültesinde, %6,8’i Sağlık Bilimleri Fakültesinde, %2,4’ü Veteriner Fakültesinde, %2,7’si Eczacılık Fakültesinde ve %7,2’si Ziraat Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Tablo 2.1. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin kişisel özelliklerine göre sayısal dağılımları.

Değişken		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	1643	57,5
	Erkek	1212	42,5
Üniversite	Selçuk Üniversitesi	1804	63,2
	Necmettin Erbakan Üniversitesi	686	24,0
	Konya Teknik Üniversitesi	365	12,8
Yaş	18-20 yaş	1397	48,9
	21-23 yaş	1220	42,7
	24-26 yaş	147	5,1
	27 yaş ve üzeri	91	3,2
Fakülte	Tıp Fakültesi	78	2,7
	Eğitim Fakültesi	215	7,5
	Fen-Edebiyat Fakültesi	325	11,4
	İktisat Fakültesi	185	6,5
	Spor Bilimleri Fakültesi	299	10,5
	Turizm Fakültesi	174	6,1
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	209	7,3
	Hemşirelik Fakültesi	118	4,1
	İletişim Fakültesi	144	5,0
	İlahiyat Fakültesi	110	3,9
	Mühendislik Fakültesi	453	15,9
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	193	6,8
	Veteriner Fakültesi	68	2,4
	Eczacılık Fakültesi	78	2,7
	Ziraat Fakültesi	206	7,2
Sınıf	1.Sınıf	837	29,3
	2.Sınıf	705	24,7
	3. Sınıf	596	20,9
	4.Sınıf	717	25,1
Anne Eğitim	Okuryazar değil	100	3,5
	İlkokul	1124	39,4
	Ortaokul	724	25,4
	Lise	584	20,5
	Üniversite	323	11,3
Baba Eğitim	İlkokul	778	27,3
	Ortaokul	589	20,6
	Lise	805	28,2
	Üniversite	683	23,9
Fiziksel Aktivite Yapma	Evet	1471	51,5
	Hayır	1384	48,5
Ekonomik Durum	Düşük	337	11,8
	Orta	2270	79,5
	Yüksek	248	8,7
BKI	Düşük kilolu	980	34,3
	Normal	1413	49,4
	Aşırı kilolu	404	14,1
	Obez	58	2,2
Toplam		2855	100

Yine Tablo 2.1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim bulguları değerlendirildiğinde ise büyük bir çoğunluğu (%27,3) ilkokul eğitim

seviyesine sahiptir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası (%51,5) fiziksel aktivite yapmakta olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun ekonomik düzeyinin orta (%79,5) olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların Beden Kitle İndeksi değerlendirildiğinde %34,3'ü düşük kilolu, %49,4'ü normal, %14,1'i aşırı kilolu ve %2,2'sinin obez olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilere kişisel bilgi formu, algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinde yer alan sorular uygulanmıştır (Ek A).

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, üniversite, yaş, fakülte, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, toplumun genel refah düzeyi dikkate alındığında ailenin ekonomik durumu, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma, kilo ve boy olmak üzere 11 tane kişisel soruya cevap vermeleri istenmiştir.

2.3.2. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği (ASOÖ)

Çalışmada kullanılan Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği, Sum ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Ülker (2019) tarafından yapılan “Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği” 18 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yeniden alt boyutlar isimlendirilmiş ve “Öz güven ve Yaşam Boyu Spor” alt boyutunda 13 madde (4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18 numaralı maddeler), “Duyuşsal Gelişim ve Sağlık” alt boyutunda ise 4 madde (1, 2, 3 ve 7 numaralı maddeler) yer almıştır. 5’li Likert tipinde kullanılan ölçek maddelerinin Cronbach’s Alpha güvenirlik analizleri “Öz güven ve Yaşam Boyu Spor” alt boyutu için ,911; “Duyuşsal Gelişim ve Sağlık” alt boyutu için sırasıyla ,881 katsayı değerleri elde edilmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Algılanan Spor Okur-Yazarlığı Ölçeği Yapı Geçerliliği için yapılan analiz sonuçlarında; Verilerin faktör analizine uygunluğu için Keiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı ,948, Bartlett Sphericity testi ise 153 serbestlik derecesinde $\chi^2=4343,112$ olarak anlamlı düzeyde ($p<,01$) bulunmuştur. Toplam 18

maddenin bu analizde 2 faktör altında toplanması ile popülasyondaki varyansın toplamda % 59,364'ünü açıkladığı belirlenmiştir (Ülker 2019).

2.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ)

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin ilk versiyonu Walker (1987) tarafından 48 madde ve 6 boyut şeklinde geliştirilmiştir. Alt boyutlar, soru sayıları ve Cronbach Alpha katsayıları; kendini gerçekleştirme (13 madde-0,94), sağlık sorumluluğu (10 madde-0,81), egzersiz (5 madde-0,80), beslenme (6 madde-0,75), kişilerarası destek (7 madde-0,80), stres yönetimi (7 madde-0,70) şeklindedir. Ayrıca ölçeğin genel Alpha katsayısı ise 0,92 olarak bildirilmiştir. Ölçek, 1996 yılında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak revize edilmiştir. Yinelenen ölçek, 52 madde ve manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Manevi gelişim boyutu (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), kişilerarası ilişkiler boyutu (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49), beslenme boyutu (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), fiziksel aktivite boyutu (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), sağlık sorumluluğu boyutu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51) ve stres yönetimi boyutu (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) maddelerini kapsamaktadır. Ek olarak ölçeğin ilk versiyonunda yer alan kişilerarası destek alt faktörü, kişilerarası ilişkiler, egzersiz, fiziksel aktivite, kendini gerçekleştirme alt faktörü ise manevi gelişim olarak yeniden adlandırılmıştır.

Bahar vd. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerliği ve güvenirliği yapılan ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Bunun yanı sıra tüm maddeler olumlu olup derecelendirme 4'lü likert şeklindedir. Bunlar; Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak belirtilmiştir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208'dir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,94 olarak kaydedilmiştir. Bu çalışmada toplam ölçek puanına ilişkin Cronbach's Alpha değeri 0,92; alt boyutlarda ise sırasıyla sağlık sorumluluğu 0,80, fiziksel aktivite 0,81, beslenme 0,72, manevi gelişim 0,77, kişilerarası 0,74 ve stres yönetimi 0,67 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Beden Kitle İndeksi (BKI)

Katılımcıların değerlerine göre Beden Kitle İndeksi hesaplanmıştır ($BKI = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$). Beden Kitle İndeksi'nin değerlendirilmesinde, Dünya

Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırması esas alınmış, BKİ; ≤ 18.5 kg/m² zayıf, 18.6-24.9 kg/m² normal, 25.0-29.9 kg/m² fazla kilolu, ≥ 30.0 kg/m² ise obez olarak değerlendirilmiştir (WHO 2018).

2.4. Veri Analizi

Üniversite öğrencilerine uygulanarak geriye alınan 2855 anket kodlama işlemine başlamadan önce teker teker kontrol edilmiştir. Kontrol işlemini takiben veri giriş planı yapılarak bu doğrultuda SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak her iki anket maddelerine verilen cevaplar araştırmacı tarafından bilgisayara kodlanmıştır.

Veri giriş işleminden sonra anketi cevaplayan üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklere göre yüzde olarak dağılımları belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi (ANOVA) sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey test kullanılmıştır. Anketlere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin algılarının dağılımları belirlenmiştir. Ayrıca, değişkenler arası ilişkileri belirlemede Pearson korelasyon analizi ve regresyon kullanılmıştır. Güven Aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde Konya Teknik Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden veri toplama araçları ile elde edilen verilere, bu verilerin analiz sonuçlarına dayalı bulgulara yer verilmiştir. Bulgular iki bölümde ele alınmıştır. Birinci bölümde; araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri ve kişisel özelliklere ilişkin farklılıkları, ikinci bölümde; değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesini ve yönünü belirlemek amacıyla yapılan korelasyon ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve bunlara ilişkin yorumlar, araştırmanın alt problemlerine göre sıralanıp düzenlenerek verilmektedir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular

Araştırmada kullanılan Algılanan Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait betimsel istatistikler ve üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerine ait farklılıklar bu bölümde sunulmuştur.

3.1.1. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne ve baba eğitim düzeyi, ekonomik düzeyi, fiziksel aktivite yapıp yapmama durumu ve BKİ gibi kişisel özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1. Algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutlarına ait betimsel istatistikler.

Alt Boyutlar		N	$\bar{X}$	SS
ASO Ölçeği	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	2855	3,76	,84
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	2855	3,69	,81
	ASOÖT	2855	3,65	,77

ASOÖT: Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği Toplam

Tablo 3.1.'de görüldüğü gibi Algılanan Spor Okuryazarlığı ölçeğine ilişkin en yüksek puan ortalaması 3,76 ile *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra 3,69 ortalama ile *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. Yaş değişkenine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{X}$	SS	F	p
ASO Ölçeği	18-20 yaş	1397	3,76	,82	1,346	,25
	21-23 yaş	1220	3,77	,84		
	24-26 yaş	147	3,68	,90		
	27 yaş ve üzeri	91	3,62	,91		
	18-20 yaş	1397	3,60	,79	1,142	,33
	21-23 yaş	1220	3,63	,83		
	24-26 yaş	147	3,70	,79		
	27 yaş ve üzeri	91	3,72	,79		
ASOÖT	18-20 yaş	1397	3,64	,75	,435	,72
	21-23 yaş	1220	3,66	,79		
	24-26 yaş	147	3,69	,76		
	27 yaş ve üzeri	91	3,69	,77		

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.2.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(3-2851)} = 1,346$; $p > ,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(3-2851)} = 1,142$; $p > ,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel ASOÖT ($F_{(3-2851)} = ,435$; $p > ,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 3.3. Cinsiyet değişkenine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

ASO Ölçeği	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Kadın	1643	3,70	,81	-4,205	,000*
		Erkek	1212	3,84	,86		
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Kadın	1643	3,51	,76	-8,570	,000*
		Erkek	1212	3,77	,85		
	ASOÖT	Kadın	1643	3,56	,71	-7,995	,000*
		Erkek	1212	3,79	,82		

* $p < 0,05$

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.3.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin ASO Ölçeği *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($t = -4,205$; $p < ,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($t = -8,570$; $p < ,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel ASOÖT ($t = -7,995$; $p < ,05$) ortalamalarının erkek öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 3.4. Fakülte değişkenine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Fakülte	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Tıp Fakültesi	1	78	3,66	,80	6,265	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	3,68	,81		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	3,76	,83		
	İktisat Fakültesi	4	185	3,68	,86		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	4,09	,78		
	Turizm Fakültesi	6	174	3,62	,82		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	3,75	,80		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	3,73	,73		
	İletişim Fakültesi	9	144	3,79	,83		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	3,54	,92		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	3,77	,86		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	3,88	,80		
	Veteriner Fakültesi	13	68	3,55	,93		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	3,42	,76		
	Ziraat Fakültesi	15	206	3,74	,84		
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Tıp Fakültesi	1	78	3,52	,68	12,509	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	3,55	,69		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	3,62	,77		
	İktisat Fakültesi	4	185	3,57	,80		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	4,12	,70		
	Turizm Fakültesi	6	174	3,37	,92		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	3,50	,93		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	3,50	,73		
	İletişim Fakültesi	9	144	3,67	,77		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	3,48	,79		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	3,69	,80		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	3,59	,82		
	Veteriner Fakültesi	13	68	3,47	,81		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	3,27	,70		
	Ziraat Fakültesi	15	206	3,57	,80		
ASOÖT	Tıp Fakültesi	1	78	3,55	,67	11,928	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	3,58	,67		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	3,65	,73		
	İktisat Fakültesi	4	185	3,59	,76		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	4,12	,69		
	Turizm Fakültesi	6	174	3,43	,85		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	3,56	,84		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	3,55	,67		
	İletişim Fakültesi	9	144	3,70	,73		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	3,49	,77		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	3,71	,77		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	3,66	,76		
	Veteriner Fakültesi	13	68	3,49	,79		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	3,31	,64		
	Ziraat Fakültesi	15	206	3,61	,76		

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.4.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre öğrencilerin ASO Ölçeği *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(14-2840)}=6,265$; $p<,05$) ve

öz güven ve yaşam boyu spor ($F_{(14-2840)}= 12,509$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel *ASOÖT* ($F_{(14-2840)}=11,928$; $p<,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer tüm fakülte öğrencilerine göre *duyuşsal gelişim ve sağlık, öz güven ve yaşam boyu spor ve genel spor okuryazarlığı* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca; Mühendislik ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerine göre *duyuşsal gelişim ve sağlık* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *öz güven ve yaşam boyu spor* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *genel spor okuryazarlığı* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5. Sınıf değişkenine göre algılanan spor okuryazarlığı ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p
ASO Ölçeği	1.Sınıf	837	3,75	,83	,317	,81
	2.Sınıf	705	3,77	,84		
	3.Sınıf	596	3,74	,82		
	4.Sınıf	717	3,77	,86		
	1.Sınıf	837	3,61	,80	,511	,67
	2.Sınıf	705	3,64	,82		
	3.Sınıf	596	3,60	,81		
	4.Sınıf	717	3,64	,81		
	1.Sınıf	837	3,64	,76	,518	,67
	2.Sınıf	705	3,67	,78		
	3.Sınıf	596	3,63	,76		
	4.Sınıf	717	3,67	,77		

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.5.'e verilmiştir. Bu sonuçlar, sınıf değişkenine göre

öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(3-2851)} = ,317$; $p > ,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(3-2851)} = ,511$; $p > ,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel ASOÖT ($F_{(3-2851)} = ,518$; $p > ,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 3.6. Anne eğitim düzeylerine göre algılanan spor okuryazarlığı ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Okuryazar değil	1 100	3,57	,97	3,581	,00*	4>1-2
	İlkokul	2 1124	3,71	,81			
	Ortaokul	3 724	3,80	,80			
	Lise	4 584	3,83	,85			
	Üniversite	5 323	3,76	,91			
ASO Ölçeği Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Okuryazar değil	1 100	3,53	,84	1,342	,25	-
	İlkokul	2 1124	3,59	,80			
	Ortaokul	3 724	3,62	,82			
	Lise	4 584	3,67	,81			
	Üniversite	5 323	3,65	,81			
ASOÖT	Okuryazar değil	1 100	3,53	,80	1,948	,10	-
	İlkokul	2 1124	3,62	,75			
	Ortaokul	3 724	3,66	,77			
	Lise	4 584	3,71	,78			
	Üniversite	5 323	3,68	,78			

* $p < ,05$

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.6.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(4-2850)} = 3,581$; $p < ,05$) alt boyutuna ait ortalamasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, ASOÖ *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(4-2850)} = 1,342$; $p > ,05$) alt boyutuna ait ortalamasına göre ve genel ASOÖT ($F_{(4-2850)} = 1,948$; $p > ,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Ortalamalar arasındaki farka göre, anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkokul olanlara göre *duyuşsal gelişim ve sağlık* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Baba eğitim düzeylerine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar		Baba Eğitim*	N	$\bar{X}$	SS	F	p
ASO Ölçeği	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	İlkokul	778	3,75	,82	,096	,96
		Ortaokul	589	3,76	,84		
		Lise	805	3,76	,83		
		Üniversite	683	3,77	,86		
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	İlkokul	778	3,61	,80	,207	,89
		Ortaokul	589	3,61	,84		
		Lise	805	3,64	,79		
		Üniversite	683	3,63	,82		
	ASOÖT	İlkokul	778	3,64	,76	,166	,91
		Ortaokul	589	3,64	,79		
		Lise	805	3,67	,75		
		Üniversite	683	3,66	,78		

*Okumaya yazma bilmeyen grup ilkokul mezunu grupla birleştirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.7.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(3-2851)}=,096$; $p>,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(3-2851)}=,207$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel ASOÖT ($F_{(3-2851)}=,166$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 3.8. Ekonomik durum düzeyine göre spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	SS	F	p
ASO Ölçeği	Düşük	337	3,69	,88	2,033	,13
		2270	3,76	,83		
		248	3,83	,86		
	Orta	337	3,63	,82	,031	,97
		2270	3,62	,80		
		248	3,63	,93		
	Yüksek	337	3,64	,77	,152	,85
		2270	3,65	,75		
		248	3,68	,87		

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının ekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.8.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik durum düzeyi değişkenine göre öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(2-2852)}=2,033$; $p>,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(2-2852)}=,031$; $p>,05$)

alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel *ASOÖT* ($F_{(2-2852)}=,152$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 3.9. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durumuna göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	N	$\bar{X}$	SS	t	p
ASO Ölçeği	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	1471	4,03	,78	18,606	,000*
	Hayır	1384	3,47	,80		
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	1471	3,99	,70	28,511	,000*
	Hayır	1384	3,23	,73		
ASOÖT	Evet	1471	4,00	,68	28,021	,000*
	Hayır	1384	3,28	,68		

* $p<,05$

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.9.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durum değişkenine göre öğrencilerin ASO Ölçeği *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($t=18,606$; $p<,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($t=28,511$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel *ASOÖT* ($t=28,021$; $p<,05$) ortalamalarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapan öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 3.10. Beden Kitle İndeksine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar		BKI	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
ASO Ölçeği	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Düşük Kilolu	1	980	3,81 ,79	19,487	,00	1>3,4 2>3,4
		Normal Kilolu	2	1413	3,81 ,85			
		Aşırı Kilolu	3	404	3,53 ,84			
		Obez	4	58	3,29 ,98			
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Düşük Kilolu	1	980	3,58 ,80	3,343	,01	2>1
		Normal Kilolu	2	1413	3,67 ,81			
		Aşırı Kilolu	3	404	3,57 ,80			
		Obez	4	58	3,48 ,88			
	ASOÖT	Düşük Kilolu	1	980	3,63 ,74	5,209	,01	2>3,4
		Normal Kilolu	2	1413	3,70 ,78			
		Aşırı Kilolu	3	404	3,57 ,77			
		Obez	4	58	3,43 ,85			

* $p<,05$

Üniversite öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Algılarının beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.10.'da verilmiştir. Bu sonuçlar,

beden kitle indeksi değişkenine göre öğrencilerin ASOÖ *duyuşsal gelişim ve sağlık* ($F_{(3-2851)}=19,487$; $p<,05$) ve *öz güven ve yaşam boyu spor* ($F_{(3-2851)}=3,343$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel ASOÖT ($F_{(3-2851)}=5,209$; $p<,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Ortalamalar arasındaki farka göre, düşük kilolu ve normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu ve obez olan öğrencilere göre *duyuşsal gelişim ve sağlık* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine ortalamalar arasındaki farka göre, BKİ normal kilolu öğrencilerin düşük kilolu öğrencilere göre *öz güven ve yaşam boyu spor* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ortalamalar arasındaki farka göre, BKİ normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu ve obez olan öğrencilere göre genel ASOÖT ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.1.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne ve baba eğitim düzeyi, ekonomik düzeyi, fiziksel aktivite yapma yapmama durumu ve BKİ gibi kişisel özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.11. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutlarına ait betimsel istatistikler.

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS
Manevi Gelişim	2855	26,93	5,12
Kişilerarası İlişkiler	2855	26,65	5,03
Beslenme	2855	21,40	5,07
Fiziksel Aktivite Boyutu	2855	18,96	5,84
Sağlık Sorumluluğu	2855	21,64	5,80
Stres Yönetimi	2855	20,37	4,65
SYBDÖT	2855	135,99	25,18

SYBDÖT: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam

Tablo 3.11.'de görüldüğü gibi Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği en yüksek puan ortalaması 26,93 ile *manevi gelişim* alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu boyuttan sonra en yüksek ortalama sırasıyla 26,65 ile *kişilerarası ilişkiler*, 21,64 ile *sağlık sorumluluğu*, 21,40 ile *beslenme*, 20,37 ile *stres yönetimi* ve 18,96 en düşük ortalama ile *fiziksel aktivite boyutu* olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin SYBD ölçeğine göre aldıkları toplam puanların ortalaması 135,99'dur.

Tablo 3.12. Yaş değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
SYBD Ölçeği	18-20 yaş	1 1397	26,80	5,03	3,706	,01*	4 >1,2
	21-23 yaş	2 1220	26,94	5,27			
	24-26 yaş	3 147	27,07	4,91			
	27 yaş ve üzeri	4 91	28,63	4,40			
	18-20 yaş	1 1397	26,64	5,01	,718	,54	-
	21-23 yaş	2 1220	26,60	5,16			
	24-26 yaş	3 147	26,79	4,59			
	27 yaş ve üzeri	4 91	27,38	4,27			
	18-20 yaş	1 1397	21,25	4,94	2,973	,03*	4 >1
	21-23 yaş	2 1220	21,41	5,23			
	24-26 yaş	3 147	22,12	5,37			
	27 yaş ve üzeri	4 91	22,54	4,12			
	18-20 yaş	1 1397	18,72	5,73	2,347	,07	-
	21-23 yaş	2 1220	19,09	5,97			
	24-26 yaş	3 147	19,78	5,69			
	27 yaş ve üzeri	4 91	19,60	5,67			
	18-20 yaş	1 1397	21,30	5,65	6,944	,00*	4 >1,2
	21-23 yaş	2 1220	21,75	5,98			
	24-26 yaş	3 147	22,53	5,77			
	27 yaş ve üzeri	4 91	23,76	5,10			
	18-20 yaş	1 1397	20,32	4,59	3,125	,02*	4 >1,2
	21-23 yaş	2 1220	20,28	4,70			
	24-26 yaş	3 147	20,87	4,75			
	27 yaş ve üzeri	4 91	21,67	4,49			
	18-20 yaş	1 1397	135,06	24,49	4,225	,00*	4 >1,2
	21-23 yaş	2 1220	136,10	26,07			
	24-26 yaş	3 147	139,190	24,73			
	27 yaş ve üzeri	4 91	143,615	22,61			

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.12.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *manevi gelişim* ($F_{(3-2851)}=3,706$; $p<,05$), *beslenme* ($F_{(3-2851)}=2,973$; $p<,05$), *sağlık sorumluluğu* ($F_{(3-2851)}=6,944$; $p<,05$), *stres yönetimi* ($F_{(3-2851)}=3,125$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel SYBDÖT ($F_{(3-2851)}=4,225$; $p<,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, SYBDÖ *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(3-2851)}=,718$; $p>,05$) ve *fiziksel aktivite* ($F_{(3-2851)}=2,347$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki anlamlı farka göre 27 yaş ve üzeri yaş grubuna sahip öğrenciler 18-20 ve 21-23 yaş grubuna sahip öğrencilere göre *manevi gelişim*, *sağlık sorumluluğu*, *stres yönetimi* ve *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında*

puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda *beslenme* alt boyutunda 27 yaş ve üzeri yaş grubuna sahip öğrenciler 18-20 yaş grubuna sahip öğrencilere göre puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.13. Cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

SYBD Ölçeği	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P
	Manevi Gelişim	Kadın	1643	27,01	4,97	,890	,37
		Erkek	1212	26,83	5,32		
	Kişilerarası İlişkiler	Kadın	1643	26,93	4,86	3,376	,00*
		Erkek	1212	26,28	5,24		
	Beslenme	Kadın	1643	21,31	4,73	-1,100	,27
		Erkek	1212	21,52	5,50		
	Fiziksel Aktivite	Kadın	1643	18,04	5,49	-10,016	,00*
		Erkek	1212	20,21	6,06		
	Sağlık Sorumluluğu	Kadın	1643	21,77	5,55	1,442	,14
		Erkek	1212	21,45	6,12		
	Stres Yönetimi	Kadın	1643	20,36	4,43	-,184	,85
		Erkek	1212	20,39	4,93		
	SYBDÖT	Kadın	1643	135,44	23,75	-1,352	,17
Erkek		1212	136,73	26,98			

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.13.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *manevi gelişim* (t=,890; p>,05), *beslenme* (t=-1,100; p>,05), *sağlık sorumluluğu* (t=1,442; p>,05), *stres yönetimi* (t=-,184; p>,05) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel *ASOÖT* (t=-1,352; p>,05) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, SYBDÖ *kişilerarası ilişkiler* (t=3,376; p<,05) alt boyut ortalamasının kadın öğrenciler lehine ve *fiziksel aktivite* (t=-10,016; p<,05) alt boyutlarına ait ortalamaların ise erkek öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 3.14. Fakülte değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Fakülte	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey	
Manevi Gelişim	Tıp Fakültesi	1	78	26,29	4,76	2,774	,000*	5>6,7
	Eğitim Fakültesi	2	215	27,23	4,39			
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	27,03	5,38			
	İktisat Fakültesi	4	185	26,43	5,28			
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	27,95	4,56			
	Turizm Fakültesi	6	174	26,13	5,74			
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	26,24	5,44			
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	27,71	4,57			
	İletişim Fakültesi	9	144	26,72	5,13			
	İlahiyat Fakültesi	10	110	27,19	4,93			
	Mühendislik Fakültesi	11	453	26,75	5,28			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	27,91	4,64			
	Veteriner Fakültesi	13	68	26,80	5,74			
	Eczacılık Fakültesi	14	78	26,05	4,32			
	Ziraat Fakültesi	15	206	26,48	5,46			
SYBD Ölçeği Kişilerarası İlişkiler	Tıp Fakültesi	1	78	25,88	5,46	3,191	,000*	2,5,12>6 12>15
	Eğitim Fakültesi	2	215	27,25	4,31			
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	26,95	4,90			
	İktisat Fakültesi	4	185	26,49	4,69			
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	27,36	4,31			
	Turizm Fakültesi	6	174	25,36	5,94			
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	26,01	5,57			
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	26,78	4,68			
	İletişim Fakültesi	9	144	26,94	5,10			
	İlahiyat Fakültesi	10	110	26,75	4,91			
	Mühendislik Fakültesi	11	453	26,40	5,16			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	27,83	4,52			
	Veteriner Fakültesi	13	68	26,97	5,00			
	Eczacılık Fakültesi	14	78	26,06	5,02			
	Ziraat Fakültesi	15	206	25,98	5,65			
Beslenme	Tıp Fakültesi	1	78	21,00	4,75	8,322	,000*	5>1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 3,7,9,15>6
	Eğitim Fakültesi	2	215	20,85	4,44			
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	21,57	4,99			
	İktisat Fakültesi	4	185	20,92	4,81			
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	23,88	5,01			
	Turizm Fakültesi	6	174	19,60	5,03			
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	21,73	4,71			
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	21,22	5,11			
	İletişim Fakültesi	9	144	22,11	5,95			
	İlahiyat Fakültesi	10	110	21,64	4,95			
	Mühendislik Fakültesi	11	453	20,90	5,17			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	20,85	4,62			
	Veteriner Fakültesi	13	68	20,80	4,55			
	Eczacılık Fakültesi	14	78	20,53	4,55			
	Ziraat Fakültesi	15	206	21,53	5,29			
Fiziksel Aktivite	Tıp Fakültesi	1	78	19,34	5,65	21,808	,000*	5>1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 15>6 3,9,11>7
	Eğitim Fakültesi	2	215	18,30	5,09			
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	18,76	5,82			
	İktisat Fakültesi	4	185	18,38	5,09			
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	23,51	4,74			
	Turizm Fakültesi	6	174	15,78	6,22			
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	17,02	6,01			
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	19,11	5,45			
	İletişim Fakültesi	9	144	19,77	6,11			
	İlahiyat Fakültesi	10	110	18,01	5,63			
	Mühendislik Fakültesi	11	453	19,34	5,65			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	18,12	5,09			
	Veteriner Fakültesi	13	68	18,44	5,98			
	Eczacılık Fakültesi	14	78	17,79	5,16			
	Ziraat Fakültesi	15	206	18,81	5,83			

Tablo 3.14 (Devam). Fakülte değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Fakülte	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Tukey
Sağlık Sorumluluğu	Tıp Fakültesi	1	78	21,51	5,49	8,294	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	21,56	4,71		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	21,76	5,93		
	İktisat Fakültesi	4	185	20,87	5,40		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	24,45	5,33		
	Turizm Fakültesi	6	174	19,98	6,32		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	20,60	6,02		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	22,89	5,86		
	İletişim Fakültesi	9	144	22,07	6,32		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	21,13	5,72		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	20,79	5,88		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	21,85	4,88		
	Veteriner Fakültesi	13	68	21,36	5,74		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	21,35	5,42		
	Ziraat Fakültesi	15	206	21,74	6,09		
Stres Yönetimi	Tıp Fakültesi	1	78	20,15	4,01	6,415	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	20,23	4,01		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	20,40	4,72		
	İktisat Fakültesi	4	185	19,91	4,75		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	22,51	4,21		
	Turizm Fakültesi	6	174	19,16	5,12		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	19,53	4,67		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	20,72	4,44		
	İletişim Fakültesi	9	144	20,46	4,92		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	20,35	4,56		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	20,10	4,62		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	20,40	4,29		
	Veteriner Fakültesi	13	68	19,85	4,55		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	19,96	4,22		
	Ziraat Fakültesi	15	206	20,43	5,15		
SYBDÖT	Tıp Fakültesi	1	78	134,19	22,14	9,991	,000*
	Eğitim Fakültesi	2	215	135,45	19,75		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	3	325	136,50	24,47		
	İktisat Fakültesi	4	185	133,03	22,87		
	Spor Bilimleri Fakültesi	5	299	149,69	23,55		
	Turizm Fakültesi	6	174	126,05	29,54		
	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi	7	209	131,16	26,00		
	Hemşirelik Fakültesi	8	118	138,46	24,37		
	İletişim Fakültesi	9	144	138,10	27,32		
	İlahiyat Fakültesi	10	110	135,10	24,86		
	Mühendislik Fakültesi	11	453	134,30	25,02		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	12	193	136,99	21,43		
	Veteriner Fakültesi	13	68	134,25	24,49		
	Eczacılık Fakültesi	14	78	131,76	22,26		
	Ziraat Fakültesi	15	206	135,00	28,19		

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.14.'te verilmiştir. Bu sonuçlar, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ Ölçeği *manevi gelişim* ($F_{(14-2840)}=2,774$; $p<,05$), *kışilerarası ilişkiler* ($F_{(14-2840)}=3,191$; $p<,05$), *beslenme* ($F_{(14-2840)}=8,322$; $p<,05$), *fiziksel aktivite* ($F_{(14-2840)}=21,808$; $p<,05$), *sağlık sorumluluğu* ($F_{(14-2840)}=8,294$; $p<,05$), *stres yönetimi* ($F_{(14-2840)}=6,415$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve

genel *SYBDÖ* ($F_{(14-2840)}=9,991$; $p<,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer tüm fakülte öğrencilerine göre *beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi ve Mimarlık ve Tasarım Fakültesi öğrencilerine göre *manevi gelişim* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca; Eğitim Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Ziraat Fakültesi öğrencilerine göre *kişilerarası ilişkiler* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Ziraat Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *beslenme* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Turizm Fakültesi öğrencilerinin İlahiyat Fakültesi, Veteriner Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi öğrencileri hariç tüm fakülte öğrencilerine göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi ve Mimarlık ve Tasarım Fakültesi öğrencilerine göre *sağlık sorumluluğu* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak Eğitim, Fen-Edebiyat, Hemşirelik, İletişim, Mühendislik ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.15. Sınıf değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
SYBD Ölçeği	1.Sınıf	1 837	26,70	5,31	1,218	,30	-
	2.Sınıf	2 705	27,09	5,05			
	3.Sınıf	3 596	26,83	5,08			
	4.Sınıf	4 717	27,13	4,99			
	1.Sınıf	1 837	26,49	5,19	1,450	,22	-
	2.Sınıf	2 705	26,83	4,94			
	3.Sınıf	3 596	26,41	5,12			
	4.Sınıf	4 717	26,87	4,86			
	1.Sınıf	1 837	21,08	4,84	6,337	,00	2>1,3
	2.Sınıf	2 705	21,98	5,18			
	3.Sınıf	3 596	20,92	4,96			
	4.Sınıf	4 717	21,61	5,24			
	1.Sınıf	1 837	18,49	5,72	3,807	,01	2>1
	2.Sınıf	2 705	19,41	5,95			
	3.Sınıf	3 596	18,79	5,80			
	4.Sınıf	4 717	19,21	5,85			
	1.Sınıf	1 837	20,88	5,83	10,392	,00	4, 2>1 2>3 4>2
	2.Sınıf	2 705	22,28	5,71			
	3.Sınıf	3 596	21,30	5,62			
	4.Sınıf	4 717	22,17	5,89			
	1.Sınıf	1 837	20,23	4,60	3,910	,00	2>3
	2.Sınıf	2 705	20,78	4,69			
	3.Sınıf	3 596	19,95	4,56			
	4.Sınıf	4 717	20,49	4,71			
	1.Sınıf	1 837	133,91	25,09	5,916	,00	2>1,3 4>1
	2.Sınıf	2 705	138,39	25,64			
	3.Sınıf	3 596	134,2282	24,43			
	4.Sınıf	4 717	137,5216	25,16			

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.15.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, sınıf değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *beslenme* ($F_{(3-2851)}=6,337$; $p<,05$), *fiziksel aktivite* ($F_{(3-2851)}= 3,807$; $p<,05$), *sağlık sorumluluğu* ($F_{(3-2851)}= 10,392$; $p<,05$), *stres yönetimi* ($F_{(3-2851)}=3,910$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına ve genel SYBDÖT ($F_{(3-2851)}=5,916$; $p<,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, SYBDÖ *manevi gelişim* ($F_{(3-2851)}=1,218$; $p>,05$) ve *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(3-2851)}=1,450$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre 2. sınıf öğrencileri 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre *beslenme* ve 2. sınıf öğrencileri 1.sınıf öğrencilerine göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 4. sınıf ve

2. sınıf öğrencileri 1. sınıf öğrencilerine göre, 2. sınıf öğrencileri 3. sınıf öğrencilere göre ve 4. sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre *sağlık sorumluluğu* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda 2. sınıf öğrencileri 3. sınıf öğrencilere göre *stres yönetimi* algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ortalamalar arasındaki farka göre 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre ve 4. sınıf öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine göre *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.16. Anne eğitim düzeylerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey	
SYBD Ölçeği	Manevi Gelişim	Okuryazar değil	1 100	27,17	5,34	1,120	,34	-
		İlkokul	2 1124	26,88	5,00			
		Ortaokul	3 724	26,73	5,17			
		Lise	4 584	27,30	5,15			
		Üniversite	5 323	26,85	5,27			
	Kişiler Arası İlişkiler	Okuryazar değil	1 100	25,71	5,40	1,407	,22	-
		İlkokul	2 1124	26,68	4,99			
		Ortaokul	3 724	26,55	5,15			
		Lise	4 584	26,92	4,97			
		Üniversite	5 323	26,60	4,91			
	Beslenme	Okuryazar değil	1 100	21,65	4,88	,697	,59	-
		İlkokul	2 1124	21,23	5,01			
		Ortaokul	3 724	21,41	5,05			
		Lise	4 584	21,62	5,15			
		Üniversite	5 323	21,52	5,22			
	Fiziksel Aktivite	Okuryazar değil	1 100	18,09	5,68	7,983	,00*	4,5>1,2,3
		İlkokul	2 1124	18,55	5,64			
		Ortaokul	3 724	18,61	6,00			
		Lise	4 584	19,83	5,86			
		Üniversite	5 323	19,90	5,86			
Sağlık Sorumluluğu	Okuryazar değil	1 100	21,07	5,67	1,456	,21	-	
	İlkokul	2 1124	21,52	5,68				
	Ortaokul	3 724	21,62	5,86				
	Lise	4 584	22,11	5,89				
	Üniversite	5 323	21,41	5,95				
Stres Yönetimi	Okuryazar değil	1 100	19,83	4,76	1,455	,21	-	
	İlkokul	2 1124	20,24	4,55				
	Ortaokul	3 724	20,33	4,79				
	Lise	4 584	20,55	4,59				
	Üniversite	5 323	20,79	4,75				
SYBDÖT	Okuryazar değil	1 100	133,52	25,52	2,169	,07	-	
	İlkokul	2 1124	135,12	24,63				
	Ortaokul	3 724	135,27	26,33				
	Lise	4 584	138,35	24,61				
	Üniversite	5 323	137,09	25,15				

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.16.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, anne eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *fiziksel aktivite* ($F_{(4-2850)}=7,983$; $p<,05$) alt boyutuna ait ortalamasına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, SYBDÖ *manevi gelişim* ($F_{(4-2850)}=1,120$; $p>,05$), *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(4-2850)}=1,407$; $p>,05$), *beslenme* ($F_{(4-2850)}=,697$; $p>,05$), *sağlık sorumluluğu* ($F_{(4-2850)}=1,456$; $p>,05$) ve *stres yönetimi* ($F_{(4-2850)}=1,455$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel SYBDÖ ($F_{(4-2850)}=2,169$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre, anne eğitim düzeyi lise ve üniversite olan öğrencilerin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlara göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.17. Baba eğitim düzeylerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Baba Eğitim*	N	$\bar{X}$	SS	F	p
SYBD Ölçeği	İlkokul	778	27,10	5,10	1,365	,25
	Ortaokul	589	26,71	5,17		
	Lise	805	26,76	5,24		
	Üniversite	683	27,14	4,94		
	İlkokul	778	26,89	5,08	1,995	,11
	Ortaokul	589	26,25	5,06		
	Lise	805	26,61	5,08		
	Üniversite	683	26,78	4,89		
	İlkokul	778	21,31	5,20	,523	,66
	Ortaokul	589	21,41	4,83		
	Lise	805	21,58	5,22		
	Üniversite	683	21,29	4,94		
	İlkokul	778	18,69	5,95	1,599	,18
	Ortaokul	589	18,78	5,71		
	Lise	805	19,07	5,89		
	Üniversite	683	19,30	5,75		
	İlkokul	778	21,58	5,96	1,711	,16
	Ortaokul	589	21,27	5,72		
	Lise	805	21,98	5,76		
	Üniversite	683	21,62	5,73		
	İlkokul	778	20,51	4,70	,704	,55
	Ortaokul	589	20,15	4,59		
	Lise	805	20,43	4,86		
	Üniversite	683	20,35	4,40		
	İlkokul	778	136,10	25,71	,779	,50
	Ortaokul	589	134,61	24,74		
	Lise	805	136,44	26,15		
	Üniversite	683	136,51	23,74		

*Okumaya yazma bilmeyen grup ilkokul mezunu grupla birleştirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.17.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *manevi gelişim* ($F_{(3-2851)}=1,365$; $p>,05$), *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(3-2851)}= 1,995$; $p>,05$), *beslenme* ($F_{(3-2851)}=,523$; $p>,05$), *fiziksel aktivite* ($F_{(3-2851)}=1,599$; $p>,05$) *sağlık sorumluluğu* ($F_{(3-2851)}=1,711$; $p>,05$) ve *stres yönetimi* ($F_{(3-2851)}=,704$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel SYBDÖ ($F_{(3-2851)}=,779$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 3.18. Ekonomik durum düzeyine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

SYBD Ölçeği	Alt Boyutlar	Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	SS	F	p	N
SYBD Ölçeği	Manevi Gelişim	Düşük	1 337	26,28	4,86	3,265	,03	2>1
		Orta	2 2270	27,00	5,11			
		Yüksek	3 248	27,21	5,44			
	Kişilerarası İlişkiler	Düşük	1 337	26,52	4,84	,909	,40	-
		Orta	2 2270	26,71	5,01			
		Yüksek	3 248	26,29	5,53			
	Beslenme	Düşük	1 337	20,72	5,35	5,239	,00	3>1,2
		Orta	2 2270	21,43	4,99			
		Yüksek	3 248	22,07	5,26			
	Fiziksel Aktivite	Düşük	1 337	18,94	5,61	,005	,99	-
		Orta	2 2270	18,96	5,77			
		Yüksek	3 248	18,99	6,66			
	Sağlık Sorumluluğu	Düşük	1 337	21,25	5,61	1,538	,21	-
		Orta	2 2270	21,64	5,76			
		Yüksek	3 248	22,10	6,34			
	Stres Yönetimi	Düşük	1 337	20,09	4,87	1,299	,27	-
		Orta	2 2270	20,38	4,56			
		Yüksek	3 248	20,71	5,16			
	SYBDÖT	Düşük	1 337	133,83	24,19	1,679	,18	-
		Orta	2 2270	136,15	24,92			
		Yüksek	3 248	137,40	28,54			

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.18.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik durum değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *manevi gelişim* ($F_{(2-2852)}=3,265$; $p<,05$) ve *beslenme* ($F_{(2-2852)}=5,239$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, SYBDÖ *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(2-2852)}=,909$; $p>,05$), *fiziksel*

aktivite ($F_{(2-2852)}=,005$; $p>,05$), *sağlık sorumluluğu* ($F_{(2-2852)}=1,538$; $p>,05$) ve *stres yönetimi* ($F_{(2-2852)}=1,299$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel *SYBDÖ* ($F_{(2-2852)}=1,679$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre, ekonomik durumu yüksek olan öğrenciler ekonomik durumu düşük ve orta düzey olan öğrencilere göre *beslenme* ortalama puan düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ekonomik durumu orta olan öğrenciler ekonomik durumu düşük olan öğrencilere göre *manevi gelişim* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.19. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durumuna göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları.

	Alt Boyutlar	Fiziksel Egzersiz	Aktivite ve	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SYBD Ölçeği	Manevi Gelişim	Evet		1471	28,10	4,72	12,961	,00*
		Hayır		1384	25,69	5,24		
	Kişilerarası İlişkiler	Evet		1471	27,42	4,59	8,453	,00*
		Hayır		1384	25,84	5,35		
	Beslenme	Evet		1471	22,54	4,90	12,648	,00*
		Hayır		1384	20,20	4,97		
	Fiziksel Aktivite	Evet		1471	22,00	4,82	33,973	,00*
		Hayır		1384	15,73	5,04		
	Sağlık Sorumluluğu	Evet		1471	22,94	5,66	12,725	,00*
		Hayır		1384	20,25	5,63		
	Stres Yönetimi	Evet		1471	21,51	4,51	13,902	,00*
		Hayır		1384	19,17	4,49		
	SYBDÖT	Evet		1471	144,54	23,00	19,967	,00*
		Hayır		1384	126,90	24,19		

* $p<,05$

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 3.19.'da verilmiştir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durum değişkenine göre öğrencilerin *SYBDÖ* *manevi gelişim* ($t=12,961$; $p<,05$), *kişilerarası ilişkiler* ($t=8,453$; $p<,05$), *beslenme* ($t=12,648$; $p<,05$), *fiziksel aktivite* ($t=33,973$; $p<,05$), *sağlık sorumluluğu* ($t=12,725$; $p<,05$), *stres yönetimi* ($t=13,902$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel *SYBDÖ* ($t=19,967$; $p<,05$) ortalamalarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapan öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 3.20. Beden Kitle İndeksine göre algılanan spor okuryazarlığı ölçeği ve alt boyutları karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları.

	Alt Boyutlar	BKI	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey	
SYBD Ölçeği	Manevi Gelişim	Düşük Kilolu	1	980	27,06	5,05	1,282	,27	-
		Normal Kilolu	2	1413	26,98	5,14			
		Aşırı Kilolu	3	404	26,58	5,07			
		Obez	4	58	26,20	6,12			
	Kişilerarası İlişkiler	Düşük Kilolu	1	980	26,71	5,07	158	,92	-
		Normal Kilolu	2	1413	26,66	5,01			
		Aşırı Kilolu	3	404	26,54	5,08			
		Obez	4	58	26,39	4,78			
	Beslenme	Düşük Kilolu	1	980	21,04	4,99	4,730	,00*	2>1
		Normal Kilolu	2	1413	21,76	5,08			
		Aşırı Kilolu	3	404	21,05	5,15			
		Obez	4	58	21,32	5,01			
	Fiziksel Aktivite	Düşük Kilolu	1	980	18,44	5,72	4,482	,00*	2>1
		Normal Kilolu	2	1413	19,32	5,87			
		Aşırı Kilolu	3	404	18,91	5,98			
		Obez	4	58	19,27	5,40			
	Sağlık Sorumluluğu	Düşük Kilolu	1	980	21,39	5,62	1,594	,18	-
		Normal Kilolu	2	1413	21,85	5,91			
		Aşırı Kilolu	3	404	21,41	5,79			
		Obez	4	58	22,15	6,21			
	Stres Yönetimi	Düşük Kilolu	1	980	20,40	4,60	2,694	,04*	1>3
		Normal Kilolu	2	1413	20,48	4,65			2>3
		Aşırı Kilolu	3	404	19,83	4,72			4>1,2,3
		Obez	4	58	21,18	4,78			
	SYBDÖT	Düşük Kilolu	1	980	135,06	24,74	1,921	,12	-
		Normal Kilolu	2	1413	137,08	25,42			
		Aşırı Kilolu	3	404	134,34	25,14			
		Obez	4	58	136,55	26,05			

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları Tablo 3.20.'de verilmiştir. Bu sonuçlar, beden kitle indeksi değişkenine göre öğrencilerin SYBDÖ *beslenme* ($F_{(3-2851)}=4,730$; $p<,05$), *fiziksel aktivite* ($F_{(3-2851)}= 4,482$; $p<,05$) ve *stres yönetimi* ($F_{(3-2851)}=2,694$; $p<,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, SYBDÖ ($F_{(3-2851)}=1,282$; $p>,05$), *kişilerarası ilişkiler* ($F_{(3-2851)}=158$; $p>,05$) ve *sağlık sorumluluğu* ($F_{(3-2851)}=1,594$; $p>,05$) alt boyutlarına ait ortalamalarının ve genel SYBDÖ ($F_{(3-2851)}=1,921$; $p>,05$) ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Ortalamalar arasındaki farka göre, normal kilolu öğrenciler düşük kilolu öğrencilere göre *beslenme* ve *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda BKİ düşük kilolu ve normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu öğrencilere göre *stres yönetimi* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında obez öğrencilerin düşük kilolu, normal ve aşırı kilolu kişilere göre *stres yönetimi* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Algılanan Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 3.21. Spor okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği korelasyon.

	Duyuşsal Gelişim	Öz güven	Ölçek toplam	Manevi Gelişim	Kişilerarası İlişki	Beslenme	Fiziksel Aktivite	Sağlık Sorumluluğu	Stress	Ölçek Toplam
Duyuşsal Gelişim	1									
Öz güven	,682**	1								
Ölçek toplam	,807**	,982**	1							
Manevi Gelişim	,389**	,476**	,484**	1						
Kişilerarası İlişki	,313**	,397**	,401**	,725**	1					
Beslenme	,224**	,334**	,327**	,444**	,402**	1				
Fiziksel Aktivite	,431**	,611**	,604**	,493**	,403**	,598**	1			
Sağlık Sorumluluğu	,277**	,395**	,390**	,529**	,554**	,636**	,609**	1		
Stress	,293**	,391**	,391**	,673**	,581**	,595**	,610**	,632**	1	
Ölçek Toplam	,405**	,549**	,547**	,799**	,757**	,768**	,786**	,835**	,845**	1

Tablo 3.21. 'de Algılanan Spor Okur Yazarlığı ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği pearson korelasyon sonuçları verilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre Spor Okuryazarlığı “*Duyuşsal gelişim*” alt boyutu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutlarından “*beslenme* (,224**”, “*sağlık sorumluluğu* (,277**)” “*stres* (,293**)” “*kişilerarası ilişki* (,313**”, “*fiziksel aktivite* (,431**)” ile pozitif, anlamlı, zayıf düzeyde bir korelasyona sahiptir.

Korelasyon sonuçlarına göre Spor Okuryazarlığı “Öz güven” alt boyutu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutlarından “*kişilerarası ilişki* (.476**), “*beslenme* (.334**), “*sağlık sorumluluğu* (.395**)” anlamlı, pozitif zayıf düzeyde bir ilişkiye sahipken, “*fiziksel aktivite* (.611**)” alt boyutu ile anlamlı, pozitif, orta düzeyde bir korelasyona sahiptir. Aynı zamanda Spor Okuryazarlığı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği anlamlı, pozitif orta düzeyde (.549**) bir korelasyona sahiptir.

Tablo 3.23. Spor okuryazarlığı algısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisi.

Bağımsız değişkenler			β	t	p
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık			.058	2.704	.007
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor			.509	23.830	.000
R ²	F	p	Durbin-Watson		
.302	619.532	.00	1.782		

Tablo 3.23. incelendiğinde spor okuryazarlığı algısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisi araştırma sorusuna ilişkin regresyon modeli sonucunda bulunan değerler değerlendirildiğinde modelin bir bütün olarak anlamlı olduğunu ifade etmek mümkündür. R² değeri bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yüzde kaçlık kısmını açıkladığını göstermektedir. R² değeri incelendiğinde Spor Okuryazarlığı bağımsız değişkeni Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları bağımlı değişkenini %30 oranında açıklamaktadır. Spor okuryazarlığı bağımsız değişkeni alt boyutlarından duyuşsal gelişimin bağımlı değişken üzerinde etkisi daha düşük düzeydeyken; öz güven alt boyutunun bağımlı değişkenin (β :.509) en önemli değişken olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Durbin-Watson katsayı bulgusu değerlendirildiğinde modelde oto korelasyonun olmadığı tespit edilmiştir (Kalaycı 2009).

4. TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algısı ve sağlıklı yaşam biçimleri davranışları üzerine kişisel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ve her iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

4.1. Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğine İlişkin Tartışma

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan çalışmada Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeği ve alt boyut puanları genel olarak değerlendirildiğinde Spor Okuryazarlığı Algısının orta düzeyde olduğu söylenilebilir. Whitehead (2010) ve Dudley (2015) spor okuryazarlığının kişinin fiziksel yeterlik, güven, motivasyon, bilgi ve anlayışı önemsemesi ve yaşam boyu fiziksel etkinliklere katılım sorumluluğuna sahip olmasına vurgu yapmıştır. Dolayısıyla araştırmamızda elde edilen bu sonuç, istenilen seviyede olmasa da üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı kavramındaki özelliklere hâkim olduğu ve kavram içeriğinin bilindiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutuna göre daha yüksek bir algıya sahip olduğu belirlenmiştir. Gehris ve ark (2018)'na göre spor okuryazarlığın bireysel açıdan yararlarının zihinsel ve duygusal olarak bireylerin gelişimine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Araştırmada çıkan sonuç bu açıdan değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerin Spor Okuryazarlığı konusunda duyuşsal gelişimlerinin farkında olarak, iç dünyası ve çevresi ile denge kurabilirken aynı zamanda sağlık konusunda daha dikkatli olduklarını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğine ait bir kesme noktası belirlenmese de (Sum ve arkadaşları 2016, Sum, Wallhead, Ha ve Sit 2018, Ülker 2019) araştırmacıların belirttikleri düzeye göre; Demir, Tosun, Yüksek ve Konak (2019)'ın Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı düzeylerinin yüksek olduğunu belirlediği ve Ülker (2019)'ın Spor Bilimleri alanlarından mezun olmuş Antrenör, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Spor Yöneticilerinin spor okuryazarlığı kavramına bakış açısını incelemeyi amaçladığı çalışmada Algılanan Spor Okuryazarlığı ve alt boyutlarının genel anlamda yüksek olduğunu belirlediği çalışmalar araştırma bulgularımızı kısmen desteklemektedir. Yine araştırma bulgularımızı kısmen destekleyen Balanlı (2023) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerini sırasıyla *öz güven ve*

yaşam boyu spor alt boyutu ($X=4.53\pm.471$), *duyuşsal gelişim ve sağlık* alt boyutu ($X=4.40\pm.619$) ve fiziksel okuryazarlık ölçeğinin geneli ($X=4.51\pm.467$) çok yüksek düzey olarak belirlemiştir. Bunun yanında araştırma bulgularımızı destekleyen Jawad (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor okuryazarlığı düzeyini spor okuryazarlığı farkındalık ölçeğiyle belirlediği çalışmada spor okuryazarlığı farkındalık düzeyinin iyi seviyede olduğu belirlenmiştir. Güçlü (2022)'nın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin pedagojik okuryazarlık ve algılanan beden okuryazarlık düzeylerini karşılaştırılması amacıyla yaptığı çalışmasında algılanan beden okuryazarlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Sivri ve Yılmaz (2023)'ın beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik inançları, pedagojik bilgi ve becerileri ile bedensel okuryazarlık algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğretmenlerin yüksek düzeyde bedensel okuryazarlık algısına sahip olduklarını belirtmiştir. Son olarak Taştan (2022)'ın beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bulgularımızla farklılık gösteren Li ve ark (2020)'nın düşük ve orta seviyede, Valadi ve Hamidi (2020)'nin 8-12 yaş öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin düşük düzeylerde olduğunu belirtmiştir.

Üniversite öğrencileri yaş değişkenine göre spor okuryazarlığında *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde yaş ile spor okuryazarlık düzeyi arasında fark olmamasının temelinde özellikle çalışma gurubunun örnekleminin üniversiteler olmasının ve ilgili yaş grubundaki öğrencilerin bilgiye ulaşmada araçları kullanabilmeleri ve bu yolları kolayca keşfetmeleri ile açıklanabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin ilgili yaş gruplarının benzer spor okuryazarlığı özelliklerine sahip oldukları söylenilebilir. Araştırma bulgularımızı destekleyen H. Başkut (2023)'un okul öncesi öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada beden okuryazarlığı düzeyinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Balanlı (2023)'nın beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Güçlü (2022)'nin yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenin yaşının fiziksel okuryazarlık düzeylerine göre genel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmaların yanında yine araştırma bulgularımızı destekleyen Çuhadar (2021)'ın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkeni ile beden okuryazarlığı algı puanları arasında herhangi bir anlamlılık belirlenmemiştir.

Araştırma bulgularımızla farklılık gösteren Demir ve ark (2019)'ın Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin spor okuryazarlık düzeyinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiğini, bu farkın yaş grubu 28-30 olan gruptan kaynaklandığını belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının cinsiyet değişkenine göre spor okuryazarlığında *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutu arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bulunmasıdır. Bunun sebebinin erkeklerin kadınlara göre spor alanına karşı daha ilgili ve aktif rol almasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkeklerin spor alanında daha fazla yer alması, basını ve gündemi takip etmesi, spor alanındaki dergi ve gazetelere daha ilgili olmaları bu alt bileşenlerin yüksek çıkmasına sebep olarak gösterilebilir. Toplumun kadın ve erkeğe yüklediği roller de bu durumu etkileyebilir. Erkekler kadınlara göre özellikle de spor alanında özgüveni daha yüksek bireyler olarak yetiştirilmektedir. Kadınların kendilerine yüklenen sorumluluklar nedeniyle çevreyle etkileşimi ve motivasyonu erkeklere göre daha düşük olabilir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen Pekgöz ve Çeviker (2023)'in sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada öğretmenlerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla fiziksel okuryazarlık düzeyleri yüksek çıkmıştır. Benzer bir araştırmada Arnett (2017)'de erkeklerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında Taştan (2022)'in beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyin de erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürde araştırma bulgularımızla benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Jawad (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre spor okuryazarlığı düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Güçlü (2022)'nin yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeninin cinsiyetin fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yapar ve Akıncı (2023) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet, değişkenine göre öğrencilerin algılanan beden okuryazarlığı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Balanlı (2023) beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık ölçeğinin alt

boyutları (*öz güven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık*) ve genelinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ülker (2019)'in Spor Bilimleri alanlarından mezun olmuş Antrenör, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Spor Yöneticileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada *öz güven ve yaşam boyu spor ve duyuşsal gelişim ve sağlık* alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmiştir. Demir ve ark (2019) Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören erkek öğrencilerin spor okuryazarlık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmiş, fakat aralarında herhangi bir farklılık belirtmemiştir. Sivri (2021)'nin beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada farklı ölçek kullanılsa da *kendilik hissi/kendine güven* boyutunda kadın öğretmenlerin lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Çuhadar (2021)'in çalışmasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir.

Araştırmada sonuçlarından biri de öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının (*duyuşsal gelişim ve sağlık, öz güven ve yaşam boyu spor ve genel spor okuryazarlığı*) öğrenim görülen fakülte değişkenine göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer tüm fakülte öğrencilerinden daha yüksek olmasıdır. Spor okuryazarlığı kavramının spor eğitiminin hatta eğitimin temel basamakları içerisinde yer alması (Jurbala 2015, Lounsbery ve Mckenzie 2015, Hastie ve Wallhead 2015) bu sonuca sebep olabilir. Çünkü beklenen durum, spor bilimleri fakültelerinde spor okuryazarlığına dair herhangi bir ders içeriği olmamasının yanında, bu kavramı oluşturan alt başlıkları içeren eğitimlerin spor bilimleri fakülteleri farklı bölüm müfredatlarında yer alması ve bu öğrencilerin spor okuryazarlığı ile ilgili algılarının diğer fakültelerle olan farklılığa sebep oluşturduğu düşünülmüştür. Çünkü spor okuryazarlığı gençlerin “öğrenme” dönemlerinde alışkanlık haline getirebilecekleri ve geliştirebilecekleri bir temel zemin olarak tanımlanan bir kavramdır (Whitehead, 2010). Bu doğrultuda spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerinin spor okuryazarlığı ile ilgili boyutları aktif olarak kullanma ve uygulayabilme yetilerini geliştirmiş ve spor okuryazarlığı felsefesi ile uyumlu bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle Spor bilimleri fakültesi ve diğer fakülteler arasındaki bu farkın, Türkiye’de hem eğitim anlamında lisans düzeyinde bire bir spor okuryazarlığı dersine dair yaygınlaşmış bir müfredatın olmamasından, hem de Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim öğretimlerinde spor okuryazarlığı kavramını uygulayabilme ve

takip etme imkânlarının diğer fakülte öğrencilerine göre daha geniş olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca araştırmanın bulgusu, diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor okuryazarlığı kavramına daha yatkın, daha eğilimli ve bu kavrama dair farkındalıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Spor okuryazarlığı seviyesi bakımından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ön planda olması, çalışmada elde edilen bulguların beklenen düzeyde olduğunu göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma konusuyla direk ilişkili olmasa da Güçlü (2022)'nın beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada mezun oldukları lisans programı ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ayrıca araştırma bulgularına göre Mühendislik ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerine göre *duyuşsal gelişim ve sağlık* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *öz güven ve yaşam boyu spor* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *genel spor okuryazarlığı ortalama* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgularda öne çıkan sonuçlardan biri de turizm fakültesi öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının diğer fakülte öğrencilerine göre düşük olmasıdır. Bu bulguya göre, Turizm Fakültesi öğrencilerinin spor okuryazarlığını oluşturan; benlik algısı, kişiliğin gelişimi, özgüven, öz yeterlilikle birlikte spor alışkanlığının ve felsefesinin yaşam boyu kullanımı gibi önde gelen kavramlarda diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşük bilgi ve uygulama düzeyine sahip olmasından kaynaklanabilir. Literatürde bu konu üzerinde belirgin bir ayırım saptanmamakla birlikte, sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin, sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilere göre görece spor okuryazarlığı daha yüksek olabilir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre spor okuryazarlığında *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızı destekleyen

Gerger (2022)'in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında sınıf düzeyi değişkeni ile fiziksel okuryazarlık seviyeleri arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Araştırma bulgularımızla farklılık gösteren Jawad (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflarına göre spor okuryazarlığı düzeylerinde 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık belirlemiştir. Valadi ve Hamidi (2020) öğrencilerin yaşları ve sınıf düzeyleri arttıkça fiziksel okuryazarlık seviyelerinin de arttığını belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre baba eğitim düzeyinin spor okuryazarlığı algısında herhangi bir farklılık göstermediği, fakat anne eğitim düzeyinde, anne eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkokul olanlara göre *duyuşsal gelişim ve sağlık ortalama* puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum bize daha çok yüksek öğrenim düzeyine sahip olmanın spor okuryazarlığı *duyuşsal gelişim ve sağlık* puanında pozitif bir etkileneim yaptığını göstermiştir. Başka bir ifadeyle araştırmada öğrencilerin annesinin eğitim düzeyi yüksek olanların spor okuryazarlığı *duyuşsal gelişim ve sağlık* düzeylerini etkilediği saptandı. Literatürde bu değişkenlerle ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumunun spor okuryazarlığı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularımızı kısmen destekleyen Yapar ve Akıncı (2023) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada algılanan spor okuryazarlığı alt boyutlarından *iletişim* alt boyut puanlarının ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaştığını, diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Yine farklı örnekleme yapılsa da araştırma bulgularımızı destekleyen Gerger (2022)'in ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel okuryazarlıkları ile aile ekonomik durumu değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Yine Choi ve ark (2018) yapmış olduğu araştırmasında 12-18 yaş arası öğrencilerin fiziksel okuryazarlıkları ve ekonomik durumu arasında ise anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aslında spor okuryazarlığı ülkelerin ekonomilerinden (sağlıklı toplumların sağlık harcamalarının düşük olacağı gibi) spor alanlarındaki başarılarına kadar farklı değişkenlerden etkilenmektedir (Güçlü 2022). Ve beklenen durum spor

okuryazarlığın yüksek ekonomik düzeye sahip ülkelerde daha yüksek düzeylerde olmasıdır (Cairney ve ark 2019).

Yine araştırma sonuçlarından bir diğeri de, üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapma değişkenine göre spor okuryazarlığında *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutu arasında fiziksel aktivite ve egzersiz yapan öğrencilerin lehine anlamlı bulunmasıdır. Bunun sebebinin spor yapan öğrencilerin daha mutlu, zinde ve sağlıklı bir şekilde yaşamlarını devam ettirdikleri ve hayatlarında spora daima yer verdikleri düşünülmektedir. Spor ile birlikte kendine güvenen ve kendine zaman ayıran bireyler daha çok sosyalleşme ortamına sahip olmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde ölçme aracı farklı olsada araştırma bulgularımızı destekleyen Yılmaz, Zorlu ve Aslantürk (2023)'ün beden okuryazarlığı, fiziksel aktivite davranışı ve ders dışı sportif etkinlikler arasındaki ilişki adlı çalışmasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Balanlı (2023)'nın çalışmasında lisanslı spor yapan öğrencilerin lehine farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin hesap edilen beden kitle indeksleri değişkenine göre spor okuryazarlığında *duyuşsal gelişim ve sağlık* boyutu, *öz güven ve yaşam boyu spor* boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Düşük kilolu ve normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu ve obez olan öğrencilere göre *duyuşsal gelişim ve sağlık* okuryazarlığı daha yüksektir. Yine BKİ normal kilolu öğrencilerin düşük kilolu öğrencilere göre *öz güven ve yaşam boyu spor* okuryazarlığı daha yüksek olduğu, son olarak BKİ normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu ve obez olan öğrencilere göre *genel spor okuryazarlığı ortalamasının* daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde beden kitle indeksleri sağlık sınırları içerisinde değerlendirilen öğrencilerin spor okuryazarlık algıları daha yüksektir. Aslında spor okuryazarlığı fiziksel aktivitelere katılmak için gerekli bilgi ve motivasyona, özgüvene, fiziksel uygunluğa ve beceriye sahip olmak ve bu aktivitelere yaşam boyu katılma alışkanlığı kazanmak (Giblin, Collins, Button ve MacNamara 2017) olarak genel tanım görmüştür. Bu tanımdan yola çıkarak beden kitle indeksi sağlık açısından daha uygun sınırlar içerisinde olan üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı ile ilgili bilgi ve motivasyona, özgüvene, fiziksel uygunluğa ve beceriye sahip olduğu söylenilebilir. Bunun yanında spor okuryazarlığının yüksek algılanması sebebinin BKİ normal sınırlar içerisinde yer alan öğrencilerin fiziksel görünümlerine dikkat ettiklerini ve

sağlıklı bir yaşam tarzını benimsediklerini söylemek mümkündür. Literatürde bu konuda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ile İlgili Tartışma

Bu araştırma kapsamında yer alan üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ) puan ortalaması $135,99 \pm 25,18$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 208 olabileceği göz önünde alındığında öğrencilerin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergiledikleri söylenebilir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği puanlarının yüksek olması bireyin sağlıklı yaşam biçimine ilişkin daha fazla olumlu sağlık davranışına sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmalarda SYBDÖ toplam puan ortalamalarının orta düzeyde bulunması araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sağlık ve sağlıklı yaşam biçimi hakkında sahip oldukları bilgi ve deneyimlerini kendi yaşam biçimlerine pek de aktaramadıklarını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen Türkay (2020) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ölçek puan ortalamasını $131,54 \pm 22,92$, Karaca ve Aslan (2019) hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada $134,15 \pm 18,14$, Baydar Arıcan (2021) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada $116 \pm 3,5$, Soykan ve Şengül (2021) Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada $124,30 \pm 23,47$, Özbaşaran ve ark (2004) sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada $121,92 \pm 16,36$, Ayaz ve ark (2005) hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada $122,0 \pm 17,2$, Kocaakman ve ark (2010) hemşirelik yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı çalışmada $124,11 \pm 22,21$, Karadeniz ve ark (2008) eğitim fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada $125,9 \pm 17,4$ olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok çalışmada da (Mak ve ark 2018, Cürcani Tan ve Küçükoğlu 2011, Bozhüyük 2010, Açıksöz, Uzun ve Arslan 2013, Aksungur, Göktaş, Önder ve Cankul 2011, Ayaz ve ark 2005, Genç ve ark 2015, Karadeniz ve ark 2008, Zaybak ve Fadıloğlu 2004, Yıldırım, 2015, Ünalın, Şenol, Öztürk ve Erkorkmaz 2007, Tambağ ve Turan 2012, Kocaakman, Aksoy ve Eker 2010) puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Ayrıca çalışmada sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunan davranışlar içerisinde en yüksek ortalamaların sırasıyla *manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler,*

sağlık sorumluluğu, beslenme, stres yönetimi boyutlarına ait olduğu görülmektedir. En düşük ortalama ise *egzersiz alışkanlığına* aittir. Benzer çalışmalarda da en yüksek ortalamaların elde edildiği gruplar değişmemektedirb(Değerli ve Yiğit 2020, Türkay 2020, Karaca ve Aslan 2019, Baydar Arıcan 2021). Araştırmada üniversite öğrencilerinin *kendini gerçekleştirme* alt boyutundan yüksek puan almaları olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin *egzersiz* alt boyut puanının düşük olması, egzersizle ilgili olumlu alışkanlıkların iyi yerleşmediğini, davranışa dönüştürmediklerini göstermekte ve sportif faaliyetlere katılımın az olmasının da bu bulguyu desteklediği düşünülmektedir. Öğrencilerin *fiziksel aktivite* düzeylerinin yüksek sayılabileceği üniversite yıllarında bu kadar sedanter yaşam içinde olmaları da ayrıca düşündürücüdür.

Üniversite öğrencileri yaş değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları *manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve genel sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında* anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki anlamlı farka göre 27 yaş ve üzeri yaş grubuna sahip öğrenciler 18-20 ve 21-23 yaş grubuna sahip öğrencilere göre *manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve genel sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda *beslenme* alt boyutunda 27 yaş ve üzeri yaş grubuna sahip öğrenciler 18-20 yaş grubuna sahip öğrencilere göre puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında mevcut çalışmanın bulgusu, bireylerin yaşına bağlı olarak; *fiziksel aktivite ve kişilerarası ilişkilere* ilişkin olan davranışlarında bir değişim olmadığını göstermektedir. Mevcut çalışmanın bulgusundan hareketle farklılığın nedeni olarak üniversite öğrencilerinin yaşı ilerledikçe manevi gelişim ve stresle baş etme yöntemlerini öğrendiği ve sağlığıyla ilgili sorumluluk alma davranışlarının farkına vardığı söylenebilir. Ayrıca *beslenme* boyutunun farklılığın sebebinin 18-20 yaş grubu öğrencilerin daha bilinçsizce beslenmesinden kaynaklanabilir. İleri yaş grubuna sahip öğrenciler sağlıklı beslenmesi gerektiğinin farkında olarak hayatını daha düzenli şekilde idame ettirdiği söylenilebilir. Bozhüyük (2010) sağlık bilimleri bölümü öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada 22 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 21 yaş ve altındaki öğrencilere göre *fiziksel aktivite* ve *stres yönetimi* alt ölçekleri dışındaki tüm puanların daha yüksek olduğu görülmüş, fakat sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeği ve tüm diğer alt grup bileşenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Cihangiroğlu ve Deveci (2011)' nin sağlık yüksekokulu öğrencileri

üzerine yapmış olduğu çalışmada yaş artışına paralel olarak *sağlık sorumluluğu* ve *kişilerarası destek* davranışlarının arttığı söylenmiştir. Aksoy ve Uçar (2014)'ın hemşirelik öğrencilerinin üzerine yapmış olduğu çalışmada yaşın artması ile puan meydanlarında da artış olduğu görülmektedir ancak gruplar arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ünal ve ark (2009)'nın ve Öztürk ve ark (2017)'nin üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde Tambağ (2011)'ın, Gömleksiz ve ark (2020)'nin, Bilgin ve ark (2019)'nın ve Kocaakman ve ark (2010)'nin üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yaşlarına göre toplam ve *sağlık sorumluluğu*, *kişilerarası ilişki* ve *stres yönetimi* alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sevindik (2011)'in çalışmasına göre *beslenme* hariç alınan puanlar arasında anlamlılık bulunamamıştır. Beslenme puanı 21-23 yaş arasında 20 yaş ve altı ile 24 yaş ve üzeri gruba göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre *kişilerarası ilişkiler* alt boyut ortalamasının kadın öğrenciler lehine ve *fiziksel aktivite* boyutu arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bulunmasıdır. Kadın öğrencilerinin erkek öğrencilere göre *kişiler arası ilişkiler* ortalama puanının daha yüksek olmasının sebebinin kadın bireylerin toplum içerisinde kendini ifade etme ve konuşkanlık oranlarının görece yüksek olmasından kaynaklanabilir. Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre *fiziksel aktivite* boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olmasının sebebinin ise erkek öğrencilerin spor aktivitelerine ayırdığı zaman ve katılma oranlarının kadınlara göre daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırma bulgularımızı destekleyen Bozhüyük (2010) sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirdiği çalışmada *fiziksel aktivite* ölçeğinde erkek öğrenciler daha yüksek puan almış ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Erkek öğrencilerin *fiziksel aktivite* puanının kızlara göre anlamlı olarak daha yüksek olmasının nedenleri; bu tür aktivitelerin genellikle ders programlarından sonra akşam saatlerinde yapılabilmesi nedeniyle kız öğrencilerin akşam saatlerinde dışarıya çıkma konusunda kısıtlılıklar yaşaması, erkeklerin akşam saatlerinde yapabilecekleri egzersiz imkânlarının daha çok olması (ülkemiz için halı sahada futbol maçları gibi), erkeklerin egzersizi (özellikle grup sporlarını) aynı zamanda sosyalleşmek ve stres atmak için tercih ediyor olmaları olabilir. Kız öğrenci grubu diğer alt ölçeklerde, erkek

öğrenci grubuna göre daha yüksek puan almış ve bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. SYBD ölçeği toplamında da kız öğrenci grubu, erkek öğrenci grubuna göre daha yüksek puan almış ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Cinsiyet farklılığında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında farklılığın olduğunu gösteren çalışmaların (Ünalın ve ark 2009, Kocaakman ve ark 2010, Tambağ 2011, Kostak ve ark 2014, Yetgin ve Agopyan 2017) yanında farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Özyazıcıoğlu ve ark 2011, Şen ve ark 2017, Gömleksiz ve ark 2020, Sevindik 2011, Bilgin ve ark 2019) mevcuttur.

Araştırma sonuçlarından biri de öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (*Manevi Gelişim, Kişilerarası İlişkiler, Beslenme, Fiziksel Aktivite, Sağlık Sorumluluğu, Stres Yönetimi* ve *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışı*) öğrenim görülen fakülte değişkenine göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer tüm fakülte öğrencilerinden daha yüksek olmasıdır. Bununla beraber Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi ve Mimarlık ve Tasarım Fakültesi öğrencilerine göre *manevi gelişim* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca; Eğitim Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Ziraat Fakültesi öğrencilerine göre *kişilerarası ilişkiler* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fen-Edebiyat Fakültesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Ziraat Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *beslenme* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Turizm Fakültesi öğrencilerinin İlahiyat Fakültesi, Veteriner Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi öğrencileri hariç tüm fakülte öğrencilerine göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin Turizm Fakültesi ve Mimarlık ve Tasarım Fakültesi öğrencilerine göre *sağlık sorumluluğu* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak Eğitim, Fen-Edebiyat, Hemşirelik, İletişim, Mühendislik ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri öğrencilerinin Turizm Fakültesi öğrencilerine göre *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar arasındaki farka bakıldığında diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre tüm boyutlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebi diğer bölümlerin egzersiz ve spor aktivitelerine daha az yer vermelerinden ve spor bilimleri fakültelerinin spor faaliyetlerinin yanında

sağlık, stres yönetimi ve beslenme gibi konularda ders içeriğine sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ertop, Yılmaz, Erdem (2012)'in Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri çalışmasına göre bölümler arasında *fiziksel aktivite* alt ölçeği Fizyoterapi bölümü öğrencileri *fiziksel aktivite* alt boyutundan diğer bölümlerden daha yüksek puan almıştır. İlgili literatür incelendiğinde (Cihangiroğlu ve Deveci 2011, Sevindik 2011, Aksoy ve Uçar 2014, Kostak ve ark 2014, Öztürk ve Ayhan 2017, Yetgin ve Agopyan 2017, Bilgin ve ark 2019) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında tartışma bulgularımızı destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışında, 2. sınıf öğrencileri 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre *beslenme* ve 2. sınıf öğrencileri 1. sınıf öğrencilerine göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 4. sınıf ve 2. sınıf öğrencileri 1. sınıf öğrencilerine göre, 2.sınıf öğrencileri 3.sınıf öğrencilere göre ve 4.sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre *sağlık sorumluluğu* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda 2. sınıf öğrencileri 3. sınıf öğrencilere göre *stress yönetimi* algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ortalamalar arasındaki farka göre 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre ve 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre *genel sağlıklı yaşam biçimi davranışları* puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. *Beslenme* ve *fiziksel aktivite* boyutlarında ortaya çıkan farklılığın sebebinin 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha bilinçli, 3. sınıf öğrencilerine nazaran yeterli zamanlarının olduğu ve bununla beraber 1. sınıf öğrencilerinin adapte olma ve uyum sağlama vb. durumlardan dolayı ortalamalarının düşük çıktığı düşünülmektedir. *Sağlık sorumluluğu* ile ilgili farklılık ise 4. sınıf öğrencilerinin kendilerine ve sağlıklarını dikkat ederek yeterli uyku, beslenme, düzenli egzersiz vb. yaparak yaşam kalitelerini arttırdıkları düşünülmektedir. Aynı zamanda 2. sınıf öğrencileri 3. sınıf öğrencilere göre *stress yönetimi* algılarının daha yüksek çıkmasının sebebinin sorumluluklarının daha az ve üniversite hayatının çok başında olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber atanmak için girilecek olan sınavlara çalışmak için yeterli zamana sahip olunması 2. sınıf öğrencilerinin daha stressiz ve rahat olmasını sağlamaktadır. Ertop, Yılmaz ve Erdem (2012)'in üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri üzerine yapmış olduğu çalışmada *sağlık sorumluluğu* puanı 2. sınıf

öğrencilerinde 1. sınıf öğrencilerinden anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Cihangiroğlu ve Deveci (2011) 'nin öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bunları etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmada, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin sağlık sorumluluğu puanını anlamlı düzeyde yüksek belirlemişlerdir. İlhan ve ark (2010)'nın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında 4. sınıf öğrencilerinin *sağlık sorumluluğu* puanının arttığı bulunmuştur. Can ve ark (2008)'nin çalışmasında 4. sınıf öğrencilerinin SYBDÖ puan ortalamaları alt sınıflara göre yüksek bulunmuştur. Ayaz ve ark (2005)'nin çalışmasında da çalışmayla benzer doğrultuda üst sınıfların *sağlık sorumluluğu* puan ortalaması anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sınıf yükseldikçe diğer bir deyişle eğitim süresi arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışları da artmaktadır. Literatürde eğitim düzeyinin sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma ve diğer çalışma sonuçları doğrultusunda, sağlıkla ilgili bir alanda eğitim almanın beklendiği şekilde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sergilemeyi etkilediği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin, sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre incelendiğinde, sosyal aktiviteye katılma durumlarına “evet” cevabını verenler, “hayır” cevabını verenlere göre alt ölçeklerden olan *egzersiz*, *sağlık sorumluluğu*, *kişilerarası destek*, *stres yönetimi* ve *genel ölçek puan ortalaması* yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgularımızı destekleyerek sınıf farklılığının olduğunu gösteren çalışmaların (Tambağ 2011, Özyazıcıoğlu ve ark 2011, Kocaakman ve ark 2010, Yetgin ve Agopyan 2017) yanında farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Sevindik 2011, Gömleksiz ve ark 2020) mevcuttur. Bu farklılığın alınan eğitim düzeyinin yetersiz olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre baba eğitim düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında herhangi bir farklılık göstermediği, fakat anne eğitim düzeyinde, anne eğitim düzeyi lise ve üniversite olan öğrencilerin anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan, ilkökul ve ortaokul mezunu olanlara göre *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin eğitim düzeyi yüksek olan annelerin fiziksel aktiviteye önem vererek sağlıklarına ve formlarına dikkat ettikleri düşünülmektedir. Araştırma bulgularımızı destekleyerek anne eğitim değişkenine göre öğrenciler arasında fark olduğunu gösteren çalışmaların (Sevindik 2011, Şen ve ark 2017, Bilgin ve ark 2019, Gömleksiz ve ark 2020) yanında farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Cihangiroğlu ve Deveci 2011) mevcuttur.

Araştırma bulgularımızı destekleyen baba eğitim değişkenine göre ise öğrenciler arasında farklılık olmadığını gösteren literatürün (Cihangiroğlu ve Deveci 2011, Gömleksiz ve ark 2020) yanında farklılık olduğunu gösteren literatürde (Sevindik 2011, Şen ve ark. 2017, Bilgin ve ark. 2019) mevcuttur.

Araştırma sonuçlarının biri de öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisinin olduğudur. Ailesinin ekonomik durumu yüksek olan öğrenciler ekonomik durumu düşük ve orta düzey olan öğrencilere göre *beslenme* ortalama puan düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ekonomik durumu orta olan öğrenciler ekonomik durumu düşük olan öğrencilere göre *manevi gelişim* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. *Beslenme* boyutuyla ilgili farklılığın ihtiyaçların tatmini ekonomik düzeye bağlı bulunmasından ve hayat tarzının büyük oranda ekonomiye bağımlı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Yeterli ekonomik güce sahip bireyler düzenli ve dengeli beslenirken ekonomik düzeyi düşük ve orta olan bireyler yetersiz ve dengesiz beslenmektedirler. Ekonomik durumu yüksek olan bireyler daha güçlü bir görünüme sahip oldukları, sağlık sorunları ile daha az karşılaştıkları ve sosyal, zihinsel ve fizyolojik gelişim bakımından daha normal oldukları düşünülmektedir. Özyazıcıoğlu, Kılıç, Erdem, Yavuz, Afacan (2011)' Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi üzerine yapmış oldukları araştırmada ekonomik durumu düşük öğrencilerin *beslenme* puanlarının da oldukça düşük olduğu tespit edilmiş ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularımızı destekleyerek aile ekonomik durumu değişkenine göre öğrenciler arasında fark olduğunu gösteren çalışmaların (Aksoy ve Uçar 2014, Şen ve ark 2017) yanında farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Ünalan ve ark 2009) mevcuttur. Bu farklılığın sebebinin sosyo-ekonomik düzey ile yeme tutumu arasında ilişki olmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yine araştırma sonuçlarından bir diğeri de, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite ve egzersiz yapma durum değişkenine göre *manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi* alt boyutlarına ait ortalamalarının ve *genel ölçek ortalamalarının* fiziksel aktivite ve egzersiz yapan öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Bu durum fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın *manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, beslenme fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu* ve *stres*

yönetimini olumlu yönde etkilediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Spor yapan öğrencilerin kendilerini ruhsal olarak daha iyi hissettiğini söyleyebiliriz; çünkü spor yapmak ruhu rahatlatır ve insana mutluluk hormonu salgılamasında yardımcı olur. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre *beslenme* düzeylerinin yüksek olmasının sebebi spor yaparken yakılan kalori miktarı ve spor yapanların verim alabilmeleri için beslenme durumlarına dikkat etmeleri gerektiğini söyleyebiliriz. Spor yapan öğrenciler haftanın belli günlerini egzersiz ve spora ayırdığı için *fiziksel aktiviteleri* yapmayanlara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Spor yapan öğrencilerin *sağlık sorumluluğu* yapmayanlara göre yüksek çıkmasının sebebi sporun insana ruhen ve bedenen dinç olmayı sunmasından dolayı spor yapan öğrencilerin sağlık sorumlulukları daha gelişmiştir. Spor yapan öğrencilerin beyinsel fonksiyonlarının gelişimi ve sinir sistemlerinin yapmayanlara göre daha gelişmiş olabilir, bu durumda spor yapanların *stres yönetimi* yapmayanlara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Ertop, Yılmaz, Erdem (2012) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri üzerine yapmış olduğu araştırmada düzenli spor yapan öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçek puan ortalamaları spor aktivitesi yapmayan öğrencilerin ortalamalarından oldukça yüksektir. Hawks ve ark (2002)'nın çalışmasında da düzenli spor yapanların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği puanı daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, Lee ve Loke (2005), Özkan ve Yılmaz (2008), Cihangiroğlu ve Deveci (2011)'in, çalışma sonuçlarıyla benzerdir. Bu çalışmada öğrencilerin %9,4'ünün düzenli spor yaptığı saptanmıştır. Düzenli yapılan sporun sağlık üzerindeki etkisi birçok çalışmada ortaya konmuştur. Bunlar kilo kontrolünden başlayarak bazı kanserlerin önlenmesine kadar geniş bir yelpazede bulunmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde fiziksel aktivite yapma ve yapmama durumu değişkenine göre (Cihangiroğlu ve Deveci 2011, Sevindik 2011, Kostak ve ark 2014, Beydağ ve ark 2014, Gömleksiz ve ark 2020) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, tartışma bulgularımızı destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin hesap edilen beden kitle indeksleri değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında normal kilolu öğrenciler düşük kilolu öğrencilere göre *beslenme* ve *fiziksel aktivite* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda BKİ düşük kilolu ve normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu öğrencilere göre *stres yönetimi* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Bunun yanında obez öğrencilerin düşük kilolu, normal ve aşırı kilolu kişilere göre *stres yönetimi* ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Normal kilolu öğrencilerin düşük kilolu öğrencilere göre beslenme konusunda daha dikkatli ve düzenli bir beslenme alışkanlıkları olduğunu söyleyebiliriz. Düşük kilolu öğrencilerin bazıları kilolarını takıntı haline getirdikleri için beslenme konusunda daha dikkatsiz davranabilmektedirler. Normal kilolu öğrenciler düşük kilolu öğrencilere göre kilolarını korumak amacıyla fiziksel aktiviteye daha çok önem vermektedirler. Düşük kilolu öğrenciler fiziksel görünüm konusunda ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan kalori eksikliği nedeniyle fiziksel aktiviteye daha az ilgi gösterebilmektedirler. *Stres yönetimi* boyutunda ise düşük kilolu ve normal kilolu öğrencilerin aşırı kilolu öğrencilere göre stres yönetiminde daha başarılı olmasının sebebi yaşama daha motive ve pozitif bir şekilde devam etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Obez öğrencilerin düşük kilolu, normal ve aşırı kilolu öğrencilere göre stres yönetimi daha fazla çıkmıştır. Bunun sebebi obez öğrencilerin stres ve kontrol düzeylerinin yüksek olması gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü obez bir birey hayatını devam ettirebilmek için psikolojik yönetim mekanizmasının daha iyi çalışması gerektiğini söyleyebiliriz. Bozhüyük (2010) Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin BKİ' ne göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği ve alt ölçekleri incelendiğinde, BKİ'ne göre normal kilolu olan grubun *sağlık sorumluluğu* ve *manevi gelişim* alt ölçeklerinde anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği toplam puanında da normal kilolu grup anlamlı bulunmamakla birlikte daha yüksek puan almıştır. Nuss ve arkadaşları, tıp öğrencilerinde beden kitle indekslerinde artma, diyet dengesini koruyamama sonucunda öğrencilerin sağlık durumlarında dejenere olduğunu bildirmişlerdir. Arslan ve Ceviz'in ev kadını ve çalışan kadınlar üzerine yaptıkları çalışmada, obezite sınırı geçildikten sonra fiziksel aktivite ve sağlıklı davranış alışkanlıklarında bir azalma meydana geldiği gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularımızı destekleyerek vücut kitle indeksi değişkenine göre öğrenciler arasında fark olduğunu gösteren çalışmaların (Ünal ve ark 2009, Bilgin ve ark 2019) yanında farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Cihangiroğlu ve Deveci 2011, Öztürk ve Ayhan 2017, Gömleksiz ve ark 2020) mevcuttur.

4.3.Algılanan Spor Okuryazarlığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiye Ait Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı algılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş spor okuryazarlığı algılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($p<0,05$; $F=619,532$; $R^2=,302$). Algılanan Spor Okuryazarlığı bağımsız değişkeni alt boyutlarından *duyuşsal gelişim ve sağlık* okuryazarlığın bağımlı değişken üzerinde etkisi düşük ($\beta: ,058$) olarak belirlenirken, *öz güven ve yaşam boyu spor* okuryazarlığın bağımlı değişkeni yüksek düzeyde etkileyen ($\beta: ,509$) en önemli değişken olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda yeterli düzeyde spor okuryazarlığına sahip bireylerin temel sağlık bilgilerinde (kendi sağlıkları ile ilgili durumlarını anlama ve tedavi süreçlerine katılma, koruyucu hizmetlerden yararlanma vb.) yeterli olduğu kanaatine varılmıştır. Spor okuryazarlığı düzeyinin artırılmasının koruyucu ve geliştirici sağlık davranışlarının daha fazla benimsenmesine aracılık edeceği ve koruyucu sağlık hizmetlerinden daha fazla yararlanımı artıracığı düşünülmektedir. Ayrıca bu sonuç, sağlıklı yaşam davranışlarına ait değerlere önem gösteren bireylerin spor okuryazarlığına da ilgili oldukları, bu davranışların iç içe ve yakınsak yaşanan değerler olduğunu akla getirmektedir. Araştırma konumuzla direk olmasa da paralel bir çalışmada Balanlı (2023) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelemiş fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu belirtmiştir. Bunun yanında Gerger (2022), ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini incelemiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelediğinde yaptığı istatistiki işlemler sonucunda anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Literatürde söz konusu ilişkiyi inceleyen üniversite öğrencilerine yönelik herhangi bir araştırmaya ulaşamamıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin orta seviyede olduğu, öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim görülen fakültesi, sınıfı, anne eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın ve hesap edilen BKİ'nin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediği, cinsiyeti, öğrenim görülen fakültesi, anne eğitim düzeyi, fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın, hesap edilen BKİ'nin spor okuryazarlığı algısını etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlardan yola çıkarak;

Üniversite öğrencilerinin spor okuryazarlık düzeylerinin orta ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının istendik düzeyde olmaması, öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve spor okuryazarlığı kazanımlarına yönelik bireysel gelişimlerine önem verilmesi, eğitim süresi boyunca sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve spor okuryazarlığı becerilerinin eğitim programına eklenip, öğrencilerin bu davranışlara olumlu yönde teşvik edilmesi önerilebilir.

Üniversitelerde spor okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı kavramlarının önemi benimsenmeli ve önem derecesini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu doğrultuda öğrencilerinin spor okuryazarlığı puanlarının artırılması için üniversitelerin mevcut lisans eğitim müfredatının içerisine spor okuryazarlığı dersinin seçmeli ders olarak ya da sağlığın korunması ve yükseltilmesine yönelik bilgilerin ders içeriklerine entegre edilmesi; proje temelli müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların uygulanması önerilmektedir.

Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları konusunda topluma rehberlik etmeleri ve rol model olabilmeleri için üniversitelerin sağlığı geliştiren üniversiteler kapsamında sağlıklı yaşam alanları oluşturmaları önerilmektedir. Ayrıca spor okuryazarlığı alanında, toplumun farklı kesimleriyle ve bütünüyle değerlendirilmek üzere araştırmalar yapılabilir.

Öğrencilerin egzersiz ve fiziksel aktivitelerinin çok düşük olması dikkat çeken olumsuz sonuçlardan biri olarak saptanmıştır. Bu durum egzersiz yapmanın önündeki zaman yetersizliği, kaynak eksikliği ve sosyal destek eksikliği gibi dış engel ve enerji/motivasyon/ öz-yeterlilik eksikliği gibi iç engel faktörlerinden kaynaklanmış olabilir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarının önündeki güçlüklerin üniversite yönetimleri tarafından yaygınlaştırılmasına yönelik oluşturulacak planlama ve düzenlemelere büyük bir ihtiyaç vardır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz uygulamalarına yönelik teşvik edilmesini ve zaman, mekân ve kaynak açısından öğretim kurumlarınca desteklenmesini önermekteyiz.



6. KAYNAKLAR

- Açıksöz S, Uzun Ş, Arslan F, 2013. Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlığı geliştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55, 3, 181-187.
- Ağar A, 2017. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep.
- Akıncı Y, Yapar A, 2023. Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5, 2, 60- 76.
- Aksoy T, Uçar H, 2014. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 53-67.
- Akgül N, 2008. Sivas il merkezi birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-etkililik-yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi, *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Sivas, 14-49.
- Aksungur A, Gökteş B, Önder ÖR, Canku İH, 2011. Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10, 1, 1- 12.
- Almond L, with Whitehead M, 2012. Translating physical literacy into practice for all teachers. *Physical Education Matters* 7, 3, 67-70.
- Almond L, 2013a. What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? *ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Almond L, 2013b. Physical literacy and its association with health. *ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Altun M, 2016. İlkokul oyun ve fiziki etkinlikler dersi yeni öğretim programının sınıf öğretmenlerinin görüşleriyle değerlendirilmesi: Kırşehir ili örneği. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 2 327-347.
- America SHAPE, Couturier L, Chepko S, Holt SA, 2014. National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. *Human Kinetics*.
- American Academy of Pediatrics, 2000. Physical fitness and activity in schools. *Pediatrics*, 105, 5 1156-1157.
- Arnett J, 2017. Examining the relationships among perceived competence, motor skill proficiency, and physical activity behaviour within the framework of physical literacy. *Doctoral Dissertation, Nipissing University, Faculty Of Education*.
- Association for Physical Education 2006. Physical education and physical literacy, physical education matters, Vol1 No1, Reading, Association for Physical Education.
- Aspen Institute 2015. Physical literacy: A global environmental scan. Retrieved from: [http://www.aspeninstitute.org/sites/default/files/content/images/sports/Glo balScan_FINAL. Pdf](http://www.aspeninstitute.org/sites/default/files/content/images/sports/Glo%20balScan_FINAL.Pdf).
- Aşıcı M, 2009. Kişisel ve sosyal bir değer olarak okuryazarlık. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7, 17, 9-26.
- Ata EE, 2008. Hemşirelik eğitim programının öğrencilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine ve yaşam kalitesine etkisi, *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Sivas, 7-33.
- Aydın KB, 2006. Stresle başa çıkma uygulamalı grup rehberliği dizisi. U. Öner (Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aydın FD, 2011. Beden eğitimi derslerinin fonksiyonları ve okullardaki konumu hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşleri Bolu ili örneği. *Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale*.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F, 2005. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 9,2 26-34.

- Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A, 2008. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12, 1, 1-13.
- Balanlı OF, 2023. Beden eğitimi dersinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler: Beden eğitimi öğretmenin fiziksel aktivite ve algılanan fiziksel okuryazarlık düzeylerinin etkisi. Doktora Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Baltaş A, Baltaş Z, 2000. Stres ve başa çıkma yolları. 20. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Balyi I, Way R, Higgs C, 2013. Long-term athlete development. ABD. Human Kinetics.
- Bailey R, Dana D, Bailey E, Davis F, 2020. The application of the polyvagal theory to high conflict co-parenting cases. Fam Court Rev, 58, 525-543.
- Baydar Arıcan ÖH, 2021. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4, 2, 59-73.
- Bayat S, Kaymak MN, Balcı O, 2016. Primary teachers' opinions about the difficulties encountered in the Play and Physical Activities course Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinde karşılaştıkları güçlüklerle ilişkin görüşleri. Journal of Human Sciences, 13, 3, 4917-4930.
- Bek N, 2008. Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Fiziksel Aktivite. Ankara.
- Bennett BL, 1970. A historian looks at comparative physical education. Gymnasium, 7, 10-13.
- Beydağ KD, Uğur E, Sonakın C, Yürügen B, 2014. Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi /Gümüşhane University Journal of Health Sciences, 3, 1.
- Bilgin NÇ, Ak B, Cerit B, Ertem M, Tunç GÇ, 2019. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Sağlık Akademisi Kastamonu, 4, 3, 188-210.
- Boyras C, Serin G, 2016. İlkokul düzeyinde oyun temelli fiziksel etkinlikler yoluyla kuvvet ve hareket kavramlarının öğretimi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 1.
- Bozhüyük A, 2010. Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Bozhüyük A, Özcan S, Kurdak H, Akpınar E ve ark. 2012. Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 6, 1, 13-21.
- Bottomorff JL, Johnson JL, Ratner P, Hayduk LA, 1996. The effects of cognitive-perceptual factors on health promotion behavior maintenance. Nurs Res, 45, 1, 30-36.
- Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, and Kriellaars D, 2019. Physical Literacy, Physical Activity and Health, toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Sports Med. 49, 371-383.
- Cale L, Harris J, 2018. The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. Journal of Teaching in Physical Education, 37, 3, 280-287.
- Can S, Çava G, 2018. Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre ilkokulda uygulanan oyun ve fiziki etkinlikler dersinin değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8, 2, 261-273.
- Can G, Özdiilli K, Erol O, Unsar S, Tulek Z, Savaşer S, Özcan S, Durna Z, 2008. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. Nurs health Sci, 10, 4, 273-80.
- Capel S, Whitehead M, 2012. Physical education debates. London: Routledge.
- Ceylan GC, Dalaman O, 2017. İlkokul II. sınıf oyun ve fiziki etkinlikler dersi kazanımlarının Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Öğretmen Görüşleri. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 10, 235-254.
- Choi SM, Sum R KW, Leung EFL, Ng RSK, 2018. Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. PLoS One, 13, 8, e0203105.
- Cihangiroğlu Z, Deveci SE, 2011. Fırat üniversitesi Elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Klinik Araştırma. Fırat Tıp Dergisi, 16, 2, 78-83.
- Chen M, 1999. The effectiveness of health promotion counseling to family caregivers. Public Health Nursing, 16, 2, 125-132.

- Conlin G, 2013. Teacher pupil relationships, bulletin of the international council of sport science and physical education ICSSPE, 65.
- Colley RC, Janssen I, Tremblay MS, 2012. Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Med Sci Sports Exerc.* 44, 5, 977–82.
- Cürçani M, Tan M, Küçükkoğlu S, 2011. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14, 1, 41-49.
- Çetinkaya B, Altundağ S, Azak A, 2007. Spirüitüel bakım ve hemşirelik. *Adnan Menderes Univ Tıp Fak Derg*, 8, 1, 47-50.
- Çivril Kara R, Küçük Kılıç S, Öncü E, 2017. Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersi hakkındaki görüşleri. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi. Teori Ve Uygulama*, 8, 15, 18-46.
- Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş, 2012. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadar Y, 2021. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Dağdelen O, Kösterelioğlu İ, 2015. İlkokullardaki oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 97-128.
- D'Elia F, 2019. The training of physical education teacher in primary school. Supplementary Issue: Autumn Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 2-3 November 2018. Alicante, Spain.
- Delaney B, Donnelly P, News J, 2008. Improving physical literacy. Belfast: Sport Northern Ireland.
- Devito JA, 1991. Human Communication The Basic Course. 5.Baskı, New York: Harper Collins Publishers Inc, 198-211.
- Dedeli Ö, Karadeniz G, 2009. Kanser ağrısının kontrolü ile psikososyal-spirüitüel modelin birleştirilmesi. *Ağrı*, 21, 2, 45-53.
- Değerli H, Yiğit A, 2020. Sağlığın Korunması Ve Geliştirilmesinde Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeyinin Belirlenmesi. 11, 27, 573 – 586.
- Demir B, Tosun A, Yüksel A, Konak O, 2019. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin spor okuryazarlığı düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6, 45, 3814-3821.
- Dollman J, Boshoff K, Dodd G, 2006. "The relationship between curriculum time for PE and literacy and numeracy standards in South Australian primary schools." *European Physical Education Review*, Vol 12 No 2 pp 151-163. Oxford, Routledge.
- Donnelly JE, Lambourne K, 2011. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev. Med.* 52, 1, 36–S.42.
- Dowens T, Dalziell A, French J, 2013. Physical Education in Scotland; BMT (Better Movers and Thinkers) and Physical Literacy. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE*. 65, 1–6.
- Dudley DA, 2015. A conceptual model of observed physical literacy. *Physical Educator*, 72, 5, 236-260.
- Dudley D, Cairney J, Wainwright N, Kriellaars D, Mitchell D, 2017. critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport and education agencies. *Quest* 69, 436–452.
- Durden-Myers, EJ, Green NR, Whitehead M, 2018. Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37, 3, 262-271.
- Edwards, LC, Bryant AS, Keegan RJ, Morgan K, Jones AM, 2017. Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1, 113-126.

- Edwards LC, Bryant AS, Morgan K, Cooper SM, Jones AM, Keegan RJ, 2019. A professional development program to enhance primary school teachers' knowledge and operationalization of physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38, 2, 126-135.
- Elizabeth K, Tanner W, 1991. Assesment of a health promotive lifestyle, nursing clinics of north america. December. 26, 4, 805-814.
- Ertop NG, Yılmaz A, Erdem Y, 2012. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *KÜ Tıp Fak Derg*, 14, 2.
- Faith G, Delaney B, 1994. "Nursing and health promotion: conceptual concerns" *Journal of Adv. Nursing*, 20, 828-835.
- Farrand LL, Cox CL, 1993. Determinants of Positive Health Behavior in Middle Childhood. *Nursing Research*, 42, 4, 208-213.
- Fişek NH, 2010. Günümüzde halk sağlığı anlayışı. Erişim: (<http://www.medinfo.hacettepe.edu.tr/ders/TR/D3/7/3020.doc>)
- Fleming P, Marshall G, 2008. Lifestyle interventions in primary care. Systematic review of randomized controlled trials. *Can Fam Physician*, 54, 1706-1713.
- Fraenkel JR, Wallen NE, 2006. How to desing and evaluate research in education. New York, McGaw-Hill International Edition.
- Fryar CD, Gu Q, Ogden CL, Flegal KM, 2016. Anthropometric reference data for children and adults: United States. *Vital Health Stat*, 3, 39, 1-46.
- Genç F, Yeşilyurt G, Eroğlu G, Altıparmak A, Polat A, Söğüt D, 2015. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4, 1, 15-27.
- Gerger G, 2022. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Gehris JS, Simpson AC, Baert H, Robinson LE, MacDonald M, Clements R, 2018. Resource to share with parents: Helping your child develop physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89, 6, 50-59.
- George LK, Larsons DB, Koeing HG, McCullough ME, 2000. Spirituality and health: What we know, what we need to know. *J Soc Clin Psychol*, 19, 1, 102-116.
- Giblin S, Collins D, Button C, 2014. Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44, 9, 1177-1184.
- Giblin S, Collins DJ, Button C, MacNamara A, 2017. Practical precursors to reconsidering objective for physical activity in physical education. *British Journal of Sports Medicine*. 51, 21, 1572-1572.
- Gömleksiz M, Yakar B, Pirinççi E, 2020. Tıp fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Dicle Tıp Dergisi / Dicle Med J*, 47, 2, 347-358.
- Güneş F, 2019. Okuryazarlık yaklaşımları. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 4, 3, 224-246.
- Güneş, F, 1997. Okuma-yazma öğretimi ve beyin teknolojisi. Ankara: Ocak Yayınları.
- Güneş A, 2002. Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi. Pegem A Yayıncılık.
- Gündoğan Çögenli A, Uçansoy A, 2014. Sınıf öğretmenlerinin uyum ve hazırlık çalışmalarına ilişkin görüşleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4, 1, 01-26.
- Güven Ö, Yıldız Ö, 2014. Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fizikî etkinlikler dersinden beklentileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22, 2, 525-53.
- Güçlü H, 2022. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ve pedagojik okuryazarlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haydn-Davies D, 2005. "How does the concept of Physical Literacy affect what is and might be the practice of Physical Education?" *British Journal of Teaching Physical Education*, Vol 36 No. 3, Reading, Association for Physical Education.

- Haydn-Davies D, 2010. Physical literacy and learning and teaching approaches. In Physical Literacy (pp. 185-194). Routledge.
- Hastie, P. A, Wallhead T. L, 2015. Operationalizing physical literacy through sport education. Journal of Sport and Health Science, 4, 2, 132-138.
- Halorg, 2013.(Healthy Active Living and Obesity Research Group). Canadian assessment of physical literacy: manual for test administration. Healthy Active Living and Obesity Research Group; Children's Hospital of Eastern Ontario.
- Hardman K, 2008. Comparative physical education and sport. Directory of Sport Science: A Journey Through Time: the Changing Face of ICSSPE, 385.
- Hawks RS, Madanat HN, Merrill RM, Goudy MB, Miyagwa T, 2002. A Cross-Cultural Comparison of Health promoting Behaviours Among College Students. The Journal of Health Education, 5, 84-92.
- H. Başkut Y, Orhan Ö, 2023. Okul öncesi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. Assessment of Preschool Teachers' Physical Literacy Levels, International Journal of Eurasian Education and Culture, 8, 24, 3042-3065.
- Hekim, M, 2016. Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5, 2, 66-71.
- Higgs C, 2010. Physical literacy: Two approaches, one concept. Literacy, 6(2), 127-138.
- Hill S, Gracia L, 2006. "Physical Literacy and Learning" International Journal of Learning, Vol 12 No 9 pp 339-349, Melbourne, Common Ground Publishing Limited.
- Hovardaoğlu S, 1995. Kişiler arası ilişkiler ve davranış bozuklukları. Kriz Dergisi, 3, 1- 2:7-12.
- https://www.haberturk.com/insan-sagligina-etki-eden-etmenler-nelerdir-hbrt_2777008(Erişim Tarihi: 17.03.2022).
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000136246> (Erişim tarihi: 25.05.2019).
- <https://physicalliteracy.cymru/what-is-physical-literacy/> >(e.t.: 14.02.2021).
- Huang Y, Sum KWR, Yang YJ, Chun-Yiu Yeung N, 2020. Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 18, 6570.
- IPLA: < <https://www.physical-literacy.org.uk/> > (e.t.: 10.02.2021)
- İlhan N, Batmaz M, Akhan LU, 2010. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 3, 3, 35-43.
- Jawad MFH, 2022. Spor bilimleri öğrencilerinin spor okuryazarlığı akademik öz yeterlilik ve sosyalleşme ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jefferies P, Ungar M, Aubertin P, Kriellaars D, 2019. Physical literacy and resilience in children and youth. Frontiers in Public Health, 7, 346.
- Joshee R, 2009. Multicultural education policy in Canada: Competing ideologies, interconnected discourses. In The Routledge international companion to multicultural education pp. 116-128. Routledge.
- Johson L ve ark, 1993. An exploitation of Pender's Health Promotion Model using nursing process. Nursing Research, 42, 3, 132-137.
- Jurbala P, 2015. What is physical literacy, really?. Quest, 67, 4, 367-383.
- Karaca T, Aslan S, 2019. Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Durumu Algılarının ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. 4, 734 - 739.
- Kalaycı Ğ, 2009. Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. 1. Basım, Ankara, Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar N, 2012. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara, Nobel.

- Karadeniz G, Uçum EY, Dedeli Ö, Karaağaç Ö, 2008. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. TAF Preventive Medicine Bulletin, 7, 6, 497-502.
- Kentel AJ, Dobson TM, 2007. Beyond myopic visions of education: revisiting movement literacy. Physical Education & Sport Pedagogy, 12, 2, 145-162.
- Kelly J, 2004. Spirituality as a coping mechanism. Dimens Crit Care Nurs, 23, 4, 162-168.
- Kirk D, 2005. Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. European Physical Education Review, 11, 3, 239-255.
- Kirk D, 2010. Physical Education Futures. London: Routledge
- Kirk D, 2013. Educational value and models-based practice in physical education educational value and models-based practice in physical education. Educational Philosophy and Theory, 45, 9, 973-986.
- Kirschenbaum A, 1985. Computerization: Impact on employment for the disabled. Science and Public Policy, 12, 6, 331-336.
- Kostak MA, 2007. Hemşirelik bakımının spiritüel boyutu. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2, 6.
- Kostak MA, Kurt S, Süt N, Akarsu Ö, Ergül GD, 2014. Hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. TAF Prev Med Bull, 13, 3, 189-196.
- Koçyiğit, S, Tuğluk MN, Kök M, 2007. Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun/ Play as educational activity in the child's development process. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 16.
- Koç ES, 2016. Oyun ve fiziksel etkinlikler dersi öğretim programının karşılaştırmalı olarak incelenmesi, Kanada örneği. Kastamonu Education Journal, 24, 1, 263-280.
- Kocaakman M, Aksoy G, Eker HH, 2010. İstanbul ilindeki hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 17, 2, 19-24.
- Kress GR, 2003. Literacy in the new media age. Psychology Press.
- Kurudayıoğlu M, Tüzel S, 2010. 21. yüzyıl okuryazarlık türleri, değişen metin algısı ve Türkçe eğitimi. Türklük Bilimi Araştırmaları, 15, 28, 283-298.
- Kuşdemir CD, 2015. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. İstanbul medipol üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kwan MYW, Graham JD, Bedard C, Bremer E, Healey C, Cairney J, 2019. Examining the effectiveness of a pilot physical literacy-based intervention targeting first-year university students: the PLUS Program. SAGE Open, 9, 1-9
- Lee RL, Loke AJ, 2005. Health-Promoting Behaviours and psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. Public Health Nursing, 22, 3, 209-220.
- Li MH, Sit CHP, Wong SHS, Wing YK, Ng CK, Sum RKW, 2020. Promoting physical activity and health in Hong Kong primary school children through a blended physical literacy intervention: protocol and baseline characteristics of the Stand, plus Moverandomized, controlled trial. Trials, 22, 944.
- Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS, 2010. Advancing the debate on „fitness testing “for children: Perhaps we’re riding the wrong animal. Pediatric Exercise Science, 22, 2, 176-182.
- Longmuir P, 2013. Understanding the physical literacy journey of children: the Canadian assessment of physical literacy. Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE. 65, 1-6.
- Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, Tremblay MS, 2015. The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC public health, 15, 1, 1-11.
- Longmuir PE, Tremblay MS, 2016. Top 10 research questions related to physical literacy. Research Quarterly for Exercise and Sport, 87, 1, 28-35.
- Longmuir PE, Woodruff SJ, Boyer C, Lloyd M, Tremblay MS, 2018. physical literacy knowledge questionnaire: feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. BMC Public Health. 18, Suppl 2.

- Lounsbery MAF, McKenzie TL, 2015. Physically literate and physically educated: a rose by any other name? *J Sport Health Sci*, 4, 2, 139-44.
- Lundvall S, Tidén A, 2013. Assessing embodied knowledge in Swedish PEH: the influence of physical literacy. *ICSSPE Bulletin*, 65, 1-6.
- Lysniak U, 2020. Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, 57, 1, 1-8.
- Mak YW, Kao AH, Tam LW, Tse VW, Tse DT, Leung DY 2018. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Primary Healthcare Research Development*, 19, 6, 629-636.
- Mancuso JM, 2008. Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nursing & health sciences*, 10, 3, 248-255.
- Maslow AH, 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Mandigo J, Francis N, Lodewyk K, Lopez R, 2019. Physical literacy for educators. *Physical Education and Health Education Journal*, 75, 3, 27-30.
- Mandigo J, Harber V, Higgs C, Kriellaars D, Way R, 2013. Physical literacy within the educational context in Canada. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*, 65, 360-66.
- Macdonald D, Enright E, 2013. Physical literacy and the Australian health and physical education curriculum. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*, 65, 351-59.
- McKee M, Breslin G, Haughey T, Donnelly P, 2013. Physical literacy co-ordinators and active school partnerships in Northern Ireland. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 300-306.
- MEB 2012a. Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 29.08.2012 tarihli ve 139 sayılı kararı. http://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2013_03/06051805_cilt1.pdf (erişim tarihi: 14.03.2015).
- MEB, 2012b. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı. TTKB, Ankara.
- MEB, 2018. Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı 12.09.2018 tarihli ve 123 sayılı kararı. https://tegm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/20193831_123_sayYIY_Kurul_KararY.pdf (erişim tarihi: 22.01.2019)
- Menevse A, Yapici E, 2018. An Investigation of the Opinions of the Students of Physical Education and Sports on Vocational Education: The Cases of America and Turkey Universities. *Universal Journal of Educational Research*, 6, 11, 2426-2437.
- Minkler M, 1999. Personal responsibility for health? A review of the arguments and the evidence at century's end. *Health Education & Behavior*, Vol. 26, 1, 121-140.
- Mirzeoğlu N, 2003. Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Moreno T, 2013. American physical education: a discursive essay on the potential unifying role of physical literacy in the United States. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*, 65, 371-77.
- Molzahn AE, 2007. Spirituality in later life: effect on quality of life. *J Gerontol Nurs*, 33, 1, 32-39.
- Moodley KA, 1995. Multicultural education in Canada: Historical development and current status. In Banks JA, and Banks CAM, (eds.), *Handbook of Research on Multicultural Education*. Simon and Schuster, New York.
- Niederer I, Kriemler S, Gut J, Hartmann T, Schindler C, Barral J, Puder J, 2011. Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics*, 11, 34-43.
- Norris E, Shelton N, Dunsmuir S, Duke-Williams O, Stamatakis E, 2015. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116- 125.
- Nutbeam D, 2000. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health promotion international*, 15, 3, 259-267.

- O'Neill DP, Kenny OE, 1998. Spirituality and chronic illness. *The Journal of Nursing Scholarship*, Third Quarter, 30, 3, 275-280.
- Öz F, 2004. Sağlık alanında temel kavramlar. İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş, Ankara, 51.
- Özbaşaran F, Çakmakçı Çetinkaya A, Güngör N, 2004. Celal bayar üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7, 43-55.
- Öztürk ME, Ayhan NY, 2017. Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya görülme durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5, 51, 455-465.
- Özyazıcıoğlu N, Kılıç M, Erdem N, Yavuz C, Afacan S, 2011. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8, 2.
- Özvarış ŞB, 2006. Sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme. Güler Ç, Akın L. *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1132-1136.
- Özer D, Baltacı G, 2008. İş Yerinde Fiziksel Aktivite. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, 9.
- Özkan S, Yılmaz E, 2008. Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3, 7, 92-104.
- Pallant J, 2001. SPSS survival. Buckingham: Open University Press.
- Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC, 2006. Promoting physical activity in children and youth. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Pekgöz Çeviker A, 2021. Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programına yönelik hizmetiçi eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi ve model önerisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- PHE-Canada, 2014. What is physical literacy? Physical and Health Education Canada. 20 Ocak 2022 tarihinde <https://phecanada.ca/activate/physical-literacy> sayfasından erişilmiştir.
- Pot JN, & van Hilvoorde IM, 2013. A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bulletin*, 65.
- Pot N, Whitehead M, Durden-Myers EJ, 2018. Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251.
- Rainer P, Davies J, 2013. Physical Literacy in Wales—the Role of Physical Education. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 1, p289- 298.
- Rippentrop AE, Altmaier EM, Chen JJ, Found EM, Keffala VJ, 2005. The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, 116, 311-321.
- Roth CE, 1992. Environmental literacy: its roots, evolution and directions in the 1990s. Columbus, OH ERIC Clearinghouse for Science, Mathematics, and Environmental Education.
- Roetert P, MacDonald L.C, 2015. Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4, 2, 108-112.
- Roetert EP, Jefferies SC, 2014. Fiziksel okuryazarlığı benimsemek. *Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 85, 8, 38-40.
- Rudd JR, Pesce C, Strafford BW, Davids K, 2020. Physical literacy-A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904.
- Savelsbergh GJ, Wormhoudt R, 2018. Creating adaptive athletes: The athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement and Sport Sciences-Science and Motricité*, 102, 31-38.
- Sevindik F, 2011. Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shilling C, 2008. *Changing Bodies*. London, Sage.

- Sivri M, 2021. Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik inançları pedagojik bilgi ve becerileri ile beden okuryazarlıkları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Sivri M, Yılmaz A, 2023. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik inançları, pedagojik bilgi ve becerileri ile bedensel okuryazarlıkları arasındaki ilişki. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 40, 1386-1422.
- Smoyak SA, Self-Concept in the Nurse-Client Relationship. E, Arnold & KU, Boggs (Ed.) 1999. Interpersonal Relationships Professional Communication Skills for Nurses (3, 41-77). United States of America: W.B. Saunders Company.
- Spradley BW, 1990. Ahjevych K, Bernard L, 1994. Spellbring AM, Pender N, Barkauskas V, 1992.
- Sport NI, 2005 Physical Literacy SC/05/97, Belfast, Sport NI (unpublished).
- Sports Council, 1991. The Case for Sport (Publicity leaflet). London, Sports Council.
- Süleyman C, Gözde Ç, 2018. İlkokul programında yer alan oyun ve fiziki etkinlikler dersinin bazı avrupa ülkelerindeki benzer dersler ile karşılaştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20, 1, 97-108.
- Solyk OO, 2018. Comparative Analysis of the Level of Formation of Professional Reliability of Future and Active Teachers of Physical Education. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI, 74, Issue: 180, Nov.
- Soykan H, Şengül H, 2021. Sağlık okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkisi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10, 4, 691 – 704.
- Spellbring AM, 1991. "Nursing's role in health promotion". Nursing Clinics of North America, 26, 4, 805-814.
- Sum RKW, Ha ASC, Cheng CF, Chung PK, Yiu KTC, Kuo CC, Yu CK, Wang FJ, ed. Ginsberg SD, 2016. Construction and Validation of a Perceived Physical Literacy Instrument for Physical Education Teachers, PLoS One, 11, 5, 1-10.
- Sum K, Wallhead T, Ha S, Sit H, 2018. Effects of physical education continuing professional development on teachers physical literacy and self-efficacy and students learning outcomes. International Journal of Educational Research. 88, 1-8.
- Şen MA, Ceylan A, Kurt ME, Palancı Y, Adın C, 2017. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Dicle Tıp Dergisi / Dicle Medical Journal, 44, 1, 1-11.
- Şentürk HE, 2019. Fiziksel okuryazarlık. Serkan Dü, Kemal Kurak, Oktay Kızır (Ed.). Spor bilimleri alanında yeni ufuklar içinde. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Şirinkan A, Şirinkan S, Çalışkan E, Kaldırımcı M 2006. İlköğretim 1. kademedeki görev yapan sınıf öğretmenlerinin öğrencilerinin beden eğitimi ve spor ihtiyacını karşılayabilme düzeyleri (Erzurum ili örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8, 4, 10-21.
- Tabak RS, 2000. Sağlık, sağlık davranışı ile ilgili modeller. Sağlık Eğitimi. Somgür Yayıncılık, Ankara, 1-12.
- Tambağ H, 2011. Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 47-58.
- Taplin L, 2013. Physical literacy as a journey. ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education, 65.
- Taş H, Altınsöz İH, 2021. Bedensel okuryazarlık kavramı ve önemi. Spor Bilimleri Dergisi, 32, 3, 109-122.
- Taşan Z, 2022. Physical literacy as a predictor of physical education and sports teachers psychological resilience, International Journal of Eurasian Education and Culture. 7, 18, 1667-1688.
- Tayar M, Korkmaz NH, 2007. Beslenme sağlıklı yaşam. 2.Baskı, Ankara, Nobel Yayın.
- TDK: (e.t:30.01.2021, 04.02.2021).

- Tompsett C, Burkett B.J, McKean M, 2014. Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, 3, 2, 53-74.
- Topkaya, İ. 2012. İlkokullarda oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretimi. İstanbul, Kriter Yayınları.
- Tortop Y, 2005. Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ve eğitsel oyun uygulamaları. Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tremblay M, Lloyd M, 2010. Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76, 1, 26-30.
- Tuncay T, 2007. Spirituality in coping with HIV/AIDS. *International Journal of HIV-Related Problems, HIV & AIDS Review*, volume 8 number 3, 10-16.
- Tambağ H, Turan Z, 2012. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına halk sağlığı hemşireliği dersinin etkisi. *Turkish Journal of Research Development in Nursing*. 14, 1, 46-55.
- Türkay Kİ, 2020. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 1, 108-117.
- Ülker ŞG, 2019. Spor okur-yazarlığı kavramının antrenör, yönetici ve beden eğitimi öğretmenlerinin bakış açıları ile irdelenmesi 'İstanbul Örneği', Doktora Tezi. İstanbul.
- UNESCO: < <https://en.unesco.org/themes/literacy> > (e.t: 30.01.2021)
- Ünal D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, D Güneş, 2009. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16, 2, 75-81.
- Ünal D, Şenol V, Öztürk A, 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.
- Üstün B, Akgün E, Partlak N, 2005. Hemşirelikte iletişim becerileri öğretimi. İzmir, Okullar Yayınevi.
- Valadi, S, Hamidi M, 2020. Studying the level of physical literacy of students aged 8 to 12 years. *Research on Educational Sport*, 8, 20, 205-226.
- Vašičková J, Hříbňák M, 2013. Physical literacy from the perspective of Czech pupils and teachers: results from a pilot study. *ICSSPE Bulletin*, 65, 320-324.
- Velioğlu P, Pektekin Ç, Şanlı T, 1991. Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Ders Kitapları*, Yayın No: 102/HKİ.
- Vlček P, 2011. A comparison of physical education (PE) development in the Czech Republic, Germany, and the USA-A historical perspective. *Acta Gymnica*, 4, 1, 51-59.
- Velioğlu P, 1999. Hemşirelikte kavram ve kuramlar. İstanbul: Alaş ofset, 24-37.
- Volden C, Longema ve ark, 1990. The relationship of age, gender and exercise practices to measure of health, lifestyle, self esteem. *Appl. Nurs. Res*, 3, 1, 20-26.
- Yetgin MK, Agopyan A, 2017. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spormetre*, 15, 3, 177-184.
- Yücesan S, 1999. "Besin Tüketimindeki Değişimler ve Yeni Eğilimler" Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Yayın No: 23, 235-244.
- Yılmaz A, Zorlu Y, Aslantürk O, 2023. Beden okuryazarlığı, fiziksel aktivite davranışı ve ders dışı sportif etkinlikler arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28, 3, 231-242.
- Yılmaz B, 1989. Okuryazarlık ve okuma alışkanlığı üzerine. *Türk Kütüphaneciliği*, 3, 1, 48-53.
- Yıldırım N, 2015. Hemşirelik lisans öğrencilerinin eleştirel düşünme ve sağlıklı yaşam davranışları. *Akademik Platform*. 459-469.
- Yıldız İ, 2010. Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Zaybak A, Fadiloğlu Ç, 2004. Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 20, 1, 77-95.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ, 1987. The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36,2, 76-81.
- Whitehead M, 1987. A study of the views of Sartre and Merleau-Ponty relating to embodiment, and a consideration of the implications of these views to the justification and practice of physical education. Unpublished PhD thesis. London, University of London.
- Whitehead M, 1993. Physical Literacy. Unpublished paper given at IAPESWG Congress Melbourne, Australia.
- Whitehead M, 2001. The concept of physical literacy. European Journal of Physical Education Vol 6 pp, 127-138. Oxford, Routledge.
- Whitehead M, 2007. Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. Sport, Ethics and Philosophy, 1, 3, 281-298.
- Whitehead M, 2010. Physical literacy, Through the lifecourse, Typeset in sabon by keystroke, tettenhall, Wolverhampton.
- Whitehead M, 2013a. The history and development of physical literacy. ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education, 65.
- Whitehead M, 2013b. Stages in physical literacy journey. ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education, 65.
- Whitehead M, Durden-Myers, EJ, Pot N, 2018. The value of fostering physical literacy. Journal of Teaching in Physical Education, 37, 3, 252-261.
- World Health Organization, 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.
- Wright E, 1973. Comparative studies in physical education and sport. Comparative Education, 9(2), 67-71.

7. EKLER

EK-A: ANKET FORMU

Sayın katılımcı,

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalında hazırlanacak olan “Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” için veri amaçlı kullanılacaktır. Anket, 3 bölümden oluşmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket formunda yöneltilen sorulara vereceğiniz cevaplar kimseyle paylaşılmayacaktır.

Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi sizin işbirliğinize ve içten katkınıza bağlıdır. Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür eder saygılar sunarız.

Elif DURAN
Selçuk Üniversitesi
Spor Yönetim Bilimleri A.B.D.
Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN
Tez Danışmanı

I. BÖLÜM

Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

Üniversite ve Fakülteniz:.....

Sınıfınız

Anne Eğitim Düzeyi

() Okuma Yazması Yok () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu
() Lise Mezunu () Üniversite Mezunu

Baba Eğitim Düzeyi

() Okuma Yazması Yok () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu
() Lise Mezunu () Üniversite Mezunu

Toplumsal genel refah düzeyi dikkate alındığında ailenizin ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

() Düşük () Orta () Yüksek

Fiziksel aktivite ve egzersiz yapıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Kilonuz ?Boyunuz ?

II. BÖLÜM

Algılanan Spor Okur-Yazarlığı Ölçeği

Seçeneklerin karşılıkları;

1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir.

	1	2	3	4	5
1. Yeterli sayıda temel hareket becerilerine (hoplama, sekme, sıçrama vb.) sahibim.	1	2	3	4	5
2. Yaşıma göre, fiziksel olarak sağlıklı ve düzgün bir görünüme sahibim.	1	2	3	4	5
3. Öğrendiğim motor becerilerini(dans etmek, bisiklet sürmek yazmak, el göz koordinasyonu vb) diğer fiziksel aktivitelere uyarlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
4. Spora karşı olumlu bakış açısına ve ilgiye sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5. Kendim dâhil insanların spor yapmasını takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
6. Beden eğitimi bilgilerini uzun süre uyguluyorum.	1	2	3	4	5
7. Sağlık ve fiziksel uygunluk(fitness) konularında kendimi yönetme becerisine sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8. Sağlıkla ilgili öz değerlendirme becerilerine sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Daha sağlıklı olmak için spor yapmaya istekliyim.	1	2	3	4	5
10. Spor sayesinde güçlü iletişim becerilerine sahibim.	1	2	3	4	5
11. Spor sayesinde güçlü sosyal becerilere sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12. Zorlu doğa koşullarında yaşama konusunda kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
13. Karşılaştığım problemler ve güçlüklerle başa çıkma konusunda kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
14. ‘Yaşam Boyu Spor’ düşüncesini tamamiyle benimsiyorum.	1	2	3	4	5
15. Spor yapma alışkanlığımı sürdürülebilir hale getirebilirim.	1	2	3	4	5
16. Spor sayesinde kolayca dostluk kurarım.	1	2	3	4	5
17. Sağlık için Sporun faydalarından haberdarım.	1	2	3	4	5
18. Güncel spor eğilimlerini öğrenmeye hevesliyim.	1	2	3	4	5

III. Bölüm

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Seçeneklerin karşılıkları;

1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Sık sık, 4: Düzenli olarak şeklindedir.

	1	2	3	4
1. Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım	1	2	3	4
2. Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim	1	2	3	4
3. Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım	1	2	3	4
4. Düzenli bir egzersiz programı yaparım	1	2	3	4
5. Yeterince uyurum	1	2	3	4
6. Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissedirim	1	2	3	4
7. İnsanları başarıları için takdir ederim	1	2	3	4
8. Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım	1	2	3	4
9. Televizyonda sağlıklı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum	1	2	3	4
10. Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)	1	2	3	4
11. Her gün rahatlamak için zaman ayırırım	1	2	3	4
12. Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım	1	2	3	4
13. İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm	1	2	3	4
14. Her gün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim	1	2	3	4
15. Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım	1	2	3	4
16. Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm	1	2	3	4
17. Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim	1	2	3	4
18. Geleceğe umutla bakarım	1	2	3	4
19. Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım	1	2	3	4
20. Her gün 2-4 öğün meyve yerim	1	2	3	4
21. Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım	1	2	3	4
22. Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fiziksel aktiviteler yaparım	1	2	3	4
23. Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm	1	2	3	4
24. Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissedirim	1	2	3	4
25. Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır	1	2	3	4
26. Her gün 3-5 öğün sebze yerim	1	2	3	4
27. Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım	1	2	3	4
28. Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım	1	2	3	4
29. Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım	1	2	3	4
30. Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım	1	2	3	4
31. Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum	1	2	3	4
32. Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim	1	2	3	4
33. Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim	1	2	3	4
34. Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)	1	2	3	4
35. İş ve eğlence zamanımı dengelerim	1	2	3	4
36. Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum	1	2	3	4
37. Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım	1	2	3	4
38. Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim	1	2	3	4
39. Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım	1	2	3	4
40. Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim	1	2	3	4
41. Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım	1	2	3	4
42. Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım	1	2	3	4
43. Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım	1	2	3	4
44. Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum	1	2	3	4
45. Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım	1	2	3	4
46. Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım	1	2	3	4
47. Yorulmaktan kendimi korurum	1	2	3	4
48. İlahi bir gücün varlığına inanırım	1	2	3	4
49. Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim	1	2	3	4
50. Kahvaltı yaparım	1	2	3	4
51. Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım	1	2	3	4
52. Yeni deneyimlere ve durumlara açığım	1	2	3	4

Üniversite ve Fakülte İzinleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.06.2022 - 60990



T.C.
KONYA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-46665609-100-60990
Konu : Elif DURAN Hk

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

İlgi : 13.06.2022 tarihli, 300627 sayılı yazı

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif DURAN'ın; "*Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemizde araştırma yapma isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Babür ÖZÇELİK
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSNK655NFE

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/konya-teknik-universitesi-ebys>

Adres: Akademi Mahallesi Yeni İstanbul Cad No:235/1, Selçuklu/Konya

Telefon: 0332 2051620

Kep Adresi: konyateknikuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ali GEZEN

Unvanı: Şube Müdürü

Tel No: 0332 2051620





T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-48178250-300-209602
Konu : Araştırma İzni (Elif DURAN)

04.07.2022

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 13.06.2022 tarihli ve E-42933958-100-300633 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif DURAN'ın "Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" adlı tezi ile ilgili anket çalışmasına ilişkin liste ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Muhiddin OKUMUŞLAR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Liste (1 Adet)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0B1R-9KTL-0K45 Belge Doğrulama Adresi : <https://ebyssorgu.erbakan.edu.tr>

Adres: Yaka Mah. Kasım Halife Sok. No: 11/1 (A Blok) No: 11 (B Blok)
Posta Kodu: 42090 Meram / KONYA
Telefon No : 0332 221 06 01
e-Posta :

Fax No : 0332 236 21 85

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi için :Ayşe AĞIRBAŞ

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No:0332 221 06 01



Fakülte /Meslek Yüksekokul	Cevap
Seydişehir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokul Müdürlüğü	Anket çıktıların (analiz ve yorumlarını) Müdürlikle paylaşılması koşuluyla izin verilmiştir.
Diş Hekimliği Fakültesi Dekanlığı	Olumsuz
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı	Olumsuz
Nezahat Keleşoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi	Olumlu
Ereğli Adalet Meslek Yüksekokulu	Olumlu
Seydişehir Kamul Akkanat Sağlık Bilimleri Fakültesi	Anket çıktıların (analiz ve yorumlarını) Dekanlıkla paylaşılması koşuluyla izin verilmiştir
Ereğli Eğitim Fakültesi	Olumlu
Seydişehir Ahmet Cengiz Mühendislik Fakültesi	Olumlu
İleşişirlik Fakültesi	Olumlu
Meram Tıp Fakültesi	Olumsuz
Seydişehir Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü	Olumlu
Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi	Olumlu
Hukuk Fakültesi	Olumsuz
Siyasal Bilimler Fakültesi	Olumlu
İçen Fakültesi	Olumlu
Uygulamalı Bilimler Fakültesi	Olumlu
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi	Olumlu
Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi	Olumsuz
Çiğdem Sanatlar ve Mimari Fakültesi	Grafik Programı ile Geleneksel Türk Sanatları Programlarında Olumlu Rehberliği Programı ve Rekreasyon Yönetimi Programlarında Olumlu
Turizm Fakültesi	Olumlu
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü	Olumlu
Adalet Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü	Olumlu
Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi	Olumlu
Meram Meslek Yüksekokulu	Olumlu
Konya Ereğli Kemal Akman Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü	Olumlu
Yeterler Fakültesi	Olumlu
Ereğli Ziraat Fakültesi	Olumlu

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.06.2022-E.312229



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-42933958-100-312229
Konu : Elif DURAN Hk

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitümüz Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif DURAN'ın " Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma " başlıklı tez projesi ile ilgili ekte sunulan çalışmayı Üniversitemizde öğrenim gören öğrencilere uygulaması planlanmaktadır.
Makamınızca da uygun görülmesi halinde, gerekli izinin verilmesi hususunda gereğini arz ederim.

Prof. Dr. F. Hümeýra YERLİKAYA AYDEMİR
Enstitü Müdürü

Ek:16 Sayfa

Dağıtım:
Akşehir İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
Akşehir Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı
Beyşehir Ali Akkanat İşletme Fakültesi Dekanlığı
Beyşehir Ali Akkanat Turizm Fakültesi Dekanlığı
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığı
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Fen Fakültesi Dekanlığı
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Hukuk Fakültesi Dekanlığı
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
İletişim Fakültesi Dekanlığı
İslami İlimler Fakültesi Dekanlığı
Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Dekanlığı
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Teknoloji Fakültesi Dekanlığı
Tıp Fakültesi Hastanesi Başhekimliği
Turizm Fakültesi Dekanlığı
Veteriner Fakültesi Dekanlığı
Ziraat Fakültesi Dekanlığı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSA8HYVP96* Pin Kodu : 09372

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/selcuk-universitesi-ebys>

Adres : T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Alaeddin Keykubad

Bilgi için : Ümmüye ÖZTÜRK

Yerleşkesi Yeni İstanbul Caddesi No:335 Selçuklu-KONYA

Unvanı : Sürekli İşçi

Telefon : 3322232453 Faks : 3322410551

Tel No : 03322332457

e-Posta: sagbil@selcuk.edu.tr Web: www.selcuk.edu.tr

Kep Adresi : selcukuniversitesi@hs01.kep.tr



8.TURNİTİN RAPORU

BENZERLİK-ELİF			
ORJİNALLIK RAPORU			
% 18	% 15	% 6	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	acikerisim.aku.edu.tr İnternet Kaynağı	%	1
2	hadiamg.com İnternet Kaynağı	%	1
3	Submitted to Kahramanmaraş Sütçü İmam University Öğrenci Ödevi	%	1
4	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%	1
5	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<%	1
6	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%	1
7	www.ejmanager.com İnternet Kaynağı	<%	1
8	www.ummyos.org İnternet Kaynağı	<%	1
9	www.jshsr.org İnternet Kaynağı	<%	1