



**T.C**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**  
**DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE BESLENME**  
**ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**  
**(GİRESUN ÇAMOLUK ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet Hakan ONAN**

**0000-0003-2742-1465**

**BURSA - 2022**





**T.C**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**  
**DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE BESLENME**  
**ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**  
**(GİRESUN ÇAMOLUK ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet Hakan ONAN**

**0000-0003-2742-1465**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Ramiz ARABACI**

**BURSA - 2022**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Ahmet Hakan ONAN

30 / 06 / 2022



**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 30/06/2022

Tez Başlığı / Konusu:

**Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Giresun Çamoluk Örneği)**

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 61 sayfalık kısmına ilişkin, 27/06/2022 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

30/06/2022

**Adı Soyadı:** Ahmet Hakan ONAN

**Öğrenci No:** 801910003

**Anabilim Dalı:** Beden Eğitimi ve Spor

**Programı:** -

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**  
**Prof. Dr. Ramiz ARABACI**  
30/06/2022

\* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir

## TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Giresun Çamoluk Örneği)” adlı Yüksek Lisans tezi, Yüksek Lisans yaptığım, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan  
Ahmet Hakan ONAN

Danışman  
Prof. Dr. Ramiz ARABACI

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı  
Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

**T.C.**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801910003 numara ile kayıtlı Ahmet Hakan ONAN'ın hazırladığı “Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 03/08/2022 günü 11.00–12.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının **başarılı olduğuna oybirliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı  
Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ  
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye (Tez Danışmanı)  
Prof. Dr. Ramiz ARABACI  
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye  
Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA  
İstanbul Sebhattin Zaim Üniversitesi

## ÖZET

Yazar	Ahmet Hakan ONAN
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	XII + 46
Mezuniyet Tarihi	
Danışmanı	Prof. Dr. Ramiz ARABACI

### **ORTAOKUL VE LİSEDE ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ (GİRESUN ÇAMOLUK ÖRNEĞİ)**

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi ile beslenme tutumlarını belirlemek ve ikisi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Giresun/Çamoluk'ta ortaokul ve lise kademesinde eğitim-öğretim gören yaş ortalaması 14 olan 84 (%48) kız ve 89 (%43) erkek toplam 173 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara çalışma ve anket hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılara sırasıyla Kişisel Bilgiler Formu, Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği (BETÖ), Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS for Windows (23.0) istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmada bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenlerin ilişki düzeylerinin belirlenmesinde Pearson-Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatiksel anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak kabul edilmiştir. Beden Eğitimi Tutum Ölçeği (BETÖ) skoru ortalaması kızların  $156.41 \pm 14.4$  olarak bulunurken erkeklerin skor ortalaması  $160.53 \pm 12.8$  olarak kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) skoru ortalaması kızların  $77.56 \pm 10.4$  olarak bulunurken erkeklerin skor ortalaması  $78.85 \pm 8.6$  olarak kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). BETÖ toplam puanının, SBİTÖ toplam puanı arasında ( $r = .388^{**}$ ,  $p < 0.01$ ) orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, okul türüne göre beden eğitimi ve spor tutumu genel puan ortalamasında ortaokulun liseye göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor dersi tutumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinde erkeklerin kızlara oranla daha iyi



olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor dersi ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarının arasında pozitif yönde ilişki olduğunu söylenebilir. Böylece beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum iyileştikçe sağlıklı beslenmeye yönelik tutum da iyileşmektedir.

Mevcut sonuçlar muhtemel bir etki analizine kapı aralamaktadır. Ayrıca beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ile beslenme alışkanlığı arasında olan pozitif ilişki, muhtemel bir yapısal eşitlik modellemesi çalışmasına da fırsat tanımaktadır. Bu sebeple gelecekte daha büyük ve temsil gücü daha yüksek veri grupları ile yapılacak olan çalışmaların faydalı olacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi ve spor, Beslenme, Tutum.

## ABSTRACT

Name and Surname	Ahmet Hakan ONAN
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Physical Education and Sports
	Department
Degree Awarded	Master
Page Number	XII + 46
Degree Date	.... / .... / 2022
Supervisor (s)	Prof. Dr. Ramiz ARABACI

### INVESTIGATION OF SECONDARY AND HIGH SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSON AND NUTRITIONAL HABITS (GIRESUN ÇAMOLUK SAMPLE)

The aim of this study is the examine the secondary and high school students' attitudes towards physical education and sport lesson and nutritional habits. Also, exploring the relation between these two variables.

A total of 173 students, 84 (48%) girls and 89 (43%) boys, with an average age of 14 years old, who were studying at secondary and high school levels in Giresun/Çamoluk, participated voluntarily to carry out the research. The participants were informed about the study and the questionnaire. Personal Information Form, Physical Education Lesson Attitude Scale (BETS), Attitude towards Healthy Eating Scale (SBIÖ) were applied to the participants, respectively. The analysis of the obtained data was made using the SPSS for Windows (23.0) statistical package program. Independent sample t-test was used for comparison between groups. Further, Pearson-Correlation test was applied to determine the correlation levels of the variables. Statistical significance level was accepted as ( $p < 0.05$ ). While the mean score of the Physical Education Attitude Scale (BETS) was  $156.41 \pm 14.4$  for the girls, the mean score for the boys was  $160.53 \pm 12.8$ , which was higher than the girls ( $p < 0.05$ ). While the mean score of the Attitudes towards Healthy Eating Scale (SBIAS) was found as  $77.56 \pm 10.4$  for girls, the mean score for boys was found as  $78.85 \pm 8.6$ , which was higher than girls ( $p < 0.05$ ). A moderately significant correlation was found between the total score of BEÖ and the total score of SBIT ( $r = .388^{**}$ ,  $p < 0.01$ ).

As a result, it has been discovered that secondary school is better than high school in terms of physical education and sports attitude general score according to school type. It has been found that boys are better than girls in the scale of attitude towards physical education and sports lessons and healthy eating. Therefore, it can be said that there is a positive relationship between physical education and sports lessons and healthy eating habits. Thus, as

the attitude towards physical education and sports lessons improves, the attitude towards healthy nutrition also improves.

The present results open the door to a possible impact analysis. Additionally, the positive relationship between the attitude towards physical education and sports lessons and nutritional habits provides an opportunity for a possible structural equation modeling study. So, we can bring forward the argument that future studies with larger and more representative data will be beneficial.

**Keywords:** Physical Education and Sport, Nutrition, Attitude.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	v
<b>1. BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.2. Araştırmanın Önemi .....	3
1.3. Problem ve Hipotez .....	4
1.4. Varsayımlar .....	5
1.5. Sınırlılıklar .....	5
<b>2. BÖLÜM</b> .....	6
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	6
2.1. Beden Eğitimi ve Spor.....	6
2.2. Tutum .....	8
2.2.1. Tutumu Oluşturan Ögeler: .....	9
2.2.1.1. Bilişsel Öge:.....	9
2.2.1.2. Duyuşsal Öge: .....	10
2.2.1.3. Davranışsal Öge: .....	10
2.3. Beslenme .....	11
2.3.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme: .....	11
2.3.2. Besin Ögeleri: .....	12
2.3.2.1. Karbonhidrat: .....	12
2.3.2.2. Protein:.....	13
2.3.2.3. Yağ: .....	13
2.3.2.4. Vitamin ve Mineraller:.....	14
<b>3. BÖLÜM</b> .....	16
<b>GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	16
3.1. Araştırmanın Modeli .....	16
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	16
3.3. Prosedürü.....	16
3.4. Veri Toplama Aracı.....	18
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu: .....	18
3.4.2. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği (BETÖ): .....	18
3.4.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): .....	18
3.5. Veri Analizi .....	19
<b>4. BÖLÜM</b> .....	20
<b>BULGULAR</b> .....	20
4.1. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği İle İlgili Bulgular.....	20
<b>5. BÖLÜM</b> .....	26
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	26
<b>KAYNAKÇA</b> .....	32

## TABLULAR LİSTESİ

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Öğrencilerin cinsiyet, okul, sınıf, yaş, durumlarına göre dağılımı.....	20
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenliğine göre BETÖ ve alt ölçeklerinin istatistiği.....	21
3. Öğrencilerin cinsiyet değişkenliğine göre SBİTÖ ve alt ölçeklerinin istatistiği.....	22
4. Öğrencilerin okul değişkenine göre BETÖ ve alt ölçeklerinin istatistiği.....	22
5. Öğrencilerin okul değişkenine göre SBİTÖ ve alt ölçeklerinin istatistiği.....	23
6. Öğrencilerin BETÖ ve SBİTÖ alt ölçeklerinin korelasyon tablosu.....	24

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tutum oluşturan öğeler .....	9
Şekil 2. İşlem süreci .....	17

## KISALTMALAR LİSTESİ

- BES** : Beden Eğitimi ve Spor  
**BESYO** : Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
**BETÖ** : Beden Eğitimi Tutum Ölçeği  
**MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı  
**SBİTÖ** : Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Hofmann (1992) eğitimi “tüm dünyada, eğitilen kişilere içinde yaşadığı toplumun değerlerinin aktarılması, uzun vadede onu toplumun yetkin, dengeli ve üretken bir üyesi haline getirmesi, dolayısıyla da toplumsal entegrasyonu temin etmek ve sürdürmek” olarak tanımlamıştır. Fidan ve Erden’e göre (1998) eğitim ise bireyin kişisel gelişimine pozitif doğrultuda etki edecek, yaşamının ileri evrelerinde başarılı, mutlu olduğu ve bulunduğu topluma katkı sağlayabilecek bir insan olmasını sağlayacak gerekli bilgi, beceri ve davranışları edinme sürecidir. Eğitimin temel gayesi, bireylerin sahip oldukları tüm potansiyellerini en üst seviyede geliştirmek, onların kendileri ve içinde buldukları topluma uyumlu, üretken bir birey olmalarına yardımcı olmak, kısacası onları yaşamla baş edebilecek tüm becerilerle donatmaktır (Girgin, 2009).

Balyan ve diğerlerinin (2012) ifadelerine göre “Beden eğitimi ve spor dersi fiziksel olarak olduğu gibi zihinsel, duygusal ve sosyal olarak da gelişimler sağlaması sebebiyle öğrenciler için önemli bir derstir.” Bu nedenle beden eğitimi ve spor dersi eğitimin en önemli temel sütunlarından birisi olarak düşünülmektedir. Sportif faaliyetlerin, kişiye aktarması gereken en temel özelliklerinden bir tanesi de bireylerin spora yönelik olumlu tutum edinmesini sağlaması olduğu söylenebilir. Beden eğitimi dersinin bu olumlu tutumunun yanında amaçları; kişinin fiziksel ve bedensel gelişmesini sağlamak, gündelik hayata ve iş hayatının zorluklarına hazır hale getirmek, vatandaşlık ve yurttaşlık duygularını güçlendirmek olarak örneklendirilebilir (Erhan ve Tamer, 2009). Ayrıca beden eğitimi ve spor sayesinde kişi kendini tanır, yeteneklerini geliştirir, neleri yapıp neleri yapamayacağını öğrenir, güçlü ve zayıf yönlerini bilir, kendi vücudunun ve sağlığının önemini farkına varır. Beceriler kazanarak vücudunu en verimli şekilde kullanmasını öğrenir, fiziksel uygunluğunu en üst düzeye çıkartmak için çabalar. Sağlıklı ve mutlu yaşamak için gerekli bilgi, davranış ve alışkanlıkları edinir (Açak, 2006). Bu ve bunlar gibi olumlu durumlar ve alışkanlıkların yanında yeterli önem verilmemesi durumunda: Alparslan’ın (2008) çalışmasında ifade ettiği üzere kişilerde bedensel sağlığı tehlikeye atmakta ve kişilerin yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirmekte aksaklıklara sebep olmaktadır. Bu olumsuzluklar, çocuk ve gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin yetersiz olmasına neden olmakla birlikte, obezite de artışa ayrıca



çeşitli hastalıkların ve erken ölümlerin görülmesi olasılığının artmasına da sebebiyet vermektedir.

Özyalvaç'a göre (2010) beden eğitimi ve spor dersinin var olan eğitim sistemi içerisindeki önemi ve yerinin bu ders esnasında bireyin fiziksel aktiviteye karşı olumlu olacak tutum ve davranışlar sergileyebilmesi olduğunu vurgulanırken Silverman ve Scrabis'e göre (2004) ise öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının pozitif yönde olması sonucunda, derste yapılacak olan etkinliklerin verimli olabilmesine imkân sağlamakla birlikte dersin özel ve genel amaçlarının da yeterli düzeye ulaşmasını kolaylaştırabilir ya da dersin daha sonraki bölümlerinde farklı fiziksel aktivitelere istemli bir katılımın sağlanabileceğini belirtmektedir. Buna karşın olumsuz tutum sergileyen öğrenciler ise derse daha isteksiz şekilde katılır, aktivitelerde görev almak istemez ya da sınıfta disiplin problemi oluştururlar (Taşdemir, 2000).

Tutumlar zaman içerisinde yön değiştirebilir. Yani; tutumlar olumlu iken olumsuz, olumsuz iken olumluya dönüşebilmektedir. Kişiler doğduklarında tutumlara sahip olarak dünyaya gelmezler, tutumları yaşayarak öğrenirler. Bazı tutumlar insanların kendi yaşam tecrübelerine dayanırken, bazıları başka kaynaklardan öğrenilir. Dolayısıyla öğrenciler de beden eğitimi dersine ilişkin tutumlara sahip olarak doğmazlar, bu tutumları çeşitli değişkenlerin etkisiyle sonradan oluşabilir. Bu doğrultuda öğrenci tutumlarında söz sahibi olmak için öğretmenler ve eğitim, öğretim programı önemli bir durumdadır (Aras ve Asma, 2020; Kağıtçıbaşı, 2005; Güllü vd., 2009).

Son yıllarda egzersiz, sporcu beslenmesi ve antrenman bilimleri birbirlerini bilgileriyle destekleyen ortak bir çalışma alanı haline gelmiştir (Mor vd., 2018). Sporcular beslenme hakkında bilgi sahibi oldukları takdirde fiziksel ve psikolojik gelişimlerini daha iyi tamamlayabilirler. Bunun yanında beslenmeye karşı geliştirilen olumlu tutum da önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin Schwartz'a göre (1975) beslenmeye karşı tutumun beslenme bilgisi edinmede ve iyi besin alma alışkanlıklarının oluşumunda etkili bir rolü olduğunu göstermiştir. Başka bir araştırmada Carruth'ın (1977) ifadelerine göre ise tutumlardaki beslenmeyle ilgili arzu edilen davranış şekilleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli

yapılması gereken bir davranıştır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015). Erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen süreçlerde besin çeşitliliğine göre besin tercihlerinde, yaşam standartlarının yükseltilmesinde ve sağlığın korunmasında önemli bir belirleyici olmaktadır (Martens vd., 2005). Besin gereksinimi, fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet, mevcut hastalıklar ve genetik yapı gibi değişkenlerden etkilenir. Ergenlik döneminde gerekli olan ihtiyaç duyulan enerji ve besin miktarı erişkinlere göre daha fazladır (Saygın vd., 2011). Bu durum da bize okul çağındaki çocukların beslenme tutumlarının ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

Beden eğitimi ve spor dersi ve beslenme tutumu ile ilgili çalışmaları incelediğimizde yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun beden eğitimi ve spor dersinin tutumlarını farklı katılımcı gruplarına ve farklı bölgelerde farklı ölçekler kullanılarak yapılan çalışmalardan oluştuğunu görmekteyiz (Topalli, 2019; Tanrıveri, 2016; Sarıdede, 2018; Göksel ve Caz., 2016). Diğer çalışmaları incelediğimizde ise beden eğitimi ve spor dersi tutumlarını farklı durumlarla ilişkilendirerek incelendiğini görmekteyiz (Akandere vd., 2020; Kılıç, 2019; Atik, 2020).

Ülkemizde ve diğer ülkelerde de beden eğitimi ve spor dersi tutumları çok sayıda araştırılıp incelenmiş aynı şekilde beslenme tutumları da farklı çalışma grupları ile farklı değişkenliklerle değerlendirilmiş ama bu iki çalışma arasındaki ilişkiyi araştıran ve inceleyen çalışmaların çok yetersiz olduğunu yaptığımız çalışmalar sonucu saptamış bulunmaktayız.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumlarını ve beslenme tutumlarını belirlemek ve ikisi arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amacı ise ilçede öğrenim gören ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile beslenme tutumlarının cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenine göre belirlenmesidir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Beden eğitimi ve spor dersi fiziksel olduğu kadar zihinsel, duygusal ve sosyal olarak da gelişimler sağlaması sebebiyle öğrenciler için önemli bir derstir. Bu önemi sayesinde bu derse karşı tutumlar da önemli bir durum haline gelmektedir. Yapılan bu çalışmada sağlanacak olan sonuçlar ile ortaokul ve lisedeki öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile beslenme tutumlarını inceleyip bu ikisi arasındaki ilişkiyi

incelemek, ayrıca öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını, bu tutumların beslenme alışkanlıkları ile yaş, cinsiyet, okuduğu sınıf grubu gibi değişkenler ile karşılaştırarak beden eğitimi ve spor dersi tutumlarına etkisini incelemek; öğrencilerin çoğunluğu üzerinde beden eğitimi ve spor dersine yönelik ilgi ve alakanın nasıl arttırılabileceği hakkında literatüre ışık tutmak ve bundan sonra yapılması planlanan çalışmalara kaynaklık etmesi amaçlanmıştır.

### 1.3. Problem ve Hipotez

Araştırmanın dayandırıldığı literatürden hareketle beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ile beslenme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki öngörülmektedir. Problem cümleleri ve hipotezler de bu çerçevede oluşturulmuştur. Son olarak incelenen ve bağımsız değişken olarak ele alınan değişkenlerin alt gruplarında istatistiki olarak anlamlı farklılık öngörülmektedir. Maddeler hâlinde ilgili ifadeler aşağıdadır.

**Problem 1.** Beden eğitimi ve spor dersi tutumu ile beslenme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**H<sub>0</sub>:** Beden eğitimi ve spor dersi tutumu ile beslenme tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Beden eğitimi ve spor dersi tutumu ile beslenme tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**Problem 2.** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

**H<sub>0</sub>:** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.

**Problem 3.** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beslenme tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

**H<sub>0</sub>:** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beslenme tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin beslenme tutumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.

**Problem 4.** Beden eğitimi ve spor dersi tutumlarında, ortaokulda ve lisede öğrenim gören öğrencilerin arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**H<sub>0</sub>:** Beden eğitimi ve spor dersi tutumlarında, ortaokulda ve lisede öğrenim gören öğrencilerin arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Beden eğitimi ve spor dersi tutumlarında, ortaokulda ve lisede öğrenim gören öğrencilerin arasında anlamlı bir farklılık vardır.

#### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmada katılımcıya uygulanan Kişisel Bilgi Formuna ve uygulanacak olan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeğine verdiği cevaplar doğru olarak kabul edilecektir. Bunlar sonucunda elde edilen verilerin öğrencilerin gerçek durumlarını yansıttığı varsayılmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda örnekleminin evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırma 2020-2021 yılında Giresun'un Çamoluk ilçesindeki ortaokul ve lisede okuyan 230 kişi ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden oluşan 2 nicel çalışma ölçeği ile sınırlandırılmıştır.

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Spor, kişi ya da kişilerin grup halinde; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları fiziksel ve/veya beyinsel etkinlik içinde, birtakım kuralları içeren uygulanan oyuna verilen isim olarak tanımlanmaktadır (Güneş, 2005). Spor, beden eğitimi etkinliklerini özelleştirerek birtakım branşlara ayrılmış, bu branşlar üst düzeyde uygulandığında teknik, taktik fizyolojik, psikolojik ve estetik becerileri iyi seviyede yapmak zorunda olunan rekabetin ön planda olduğu ve belli temel kurallarla çevrili birtakım faaliyetlerdir. Yarışmak ve yarışırken galibiyete ulaşmak en temel amaçlarından bir tanesidir. Başka bir tanıma göre; kişinin birtakım planlamalar doğrultusunda motorik becerilerini, fiziksel etkinliklerini, zihinsel, psikolojik ve sosyal davranışlarını gelişmesini sağlayan ve bu özelliklerini birtakım kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, sosyal ve pedagojik bir uğraştır (İnan, 2021).

Beden Eğitimi ve spor bireyin zihinsel, ruhsal ve bedensel yol kat etmesini sağlayan; beceri, bilgi ve liderlik özelliklerini ilerlettiren, azimli, kararlı, mücadeleci kişilik özelliklerini geliştiren ve hayatın içerisindeki sorunlardan, stresten uzaklaştıran bir bilimdir (Harmandar, 2004). Aynı zamanda kişiyi günlük hayatın akışına hazır hale getiren, milli hislerini güçlendirmek amacıyla bazı yöntemler ile yapılan etkinliklerdir. Kişinin fiziksel hareketleri ile birlikte, bilişsel, sosyal ve aktif manada da kişiye katkı sağlayan aktiviteler bütünüdür (Lumpkin, 2005).

Çağımızın gerektirdiği çağdaş eğitim sisteminde beden eğitimi ve spor dersi, ders içerisindeki fiziksel etkinlikleri sayesinde öğrencilerin olgunlaşma ve gelişimlerine fayda sağlayan eğitim, öğretim programlarının tamamlayıcı bir yapısı olduğu belirtilmektedir. (Darst ve Pangrazi, 2009). Beden eğitimi ve spor dersinin asıl hedefi, kişilerin duyuşsal, bilişsel ve devinişsel gelişimlerini maksimum seviyeye ulaştırmaktır. Beden eğitimi ve spor dersi, “kişinin ruhen, bedenlen ve fikren gelişimini sağlamak, gündelik hayat koşullarına uyum sağlamak amacıyla yapılan düzenli egzersizlerin tümüdür”. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri sayesinde, güçlü bir bağışıklık sistemi, dolaşım ve solunum sisteminin daha kusursuz çalışması, vücut da meydana gelen fazla kilolardan kurtulma ve beslenme alışkanlığı gibi özellikler kazandırılır. Farklı spor branşlarına ait teknik, taktik ve beceri kazandırılır. Ayrıca

beden eğitimi ve spor dersi öğrencilere güç, kuvvet, sağlık ve estetik yeteneklerinin fark etme hususunda farkındalık yaratır (İrez, 2012).

İlerleyen hızlı teknolojik süreçler insanın ve toplumun gereksinimlerinde değişiklikler yapmış ve değişen öğretim modelleri ve diğer yenilikler kişilerden gerçekleştirmesi beklenen sorumluluklarını da değiştirmiştir. “Bu değişim bilgiyi meydana getiren, hayatta işlevsel olarak kullanabilen, problemler çözebilen, eleştirel düşünen, kararlı, girişimci, empati yapabilen, iletişim becerilerine sahip, topluma ve kültüre katkı sağlayan vb. niteliklerdeki bir bireyi tanımlamaktadır.” Bu sorumlulukları benimsemiş kişiler yetiştirecek aynı zamanda her öğrencinin özel becerilerini ve yeteneklerini dikkate alan yenilikçi yaklaşımı benimsemiş bütün bir öğretim programı oluşturulmuştur. (MEB, 2018)

“Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının 19 maddesi aşağıdaki gibidir.

1. Fiziksel etkinlikler, oyun ve spor yoluyla öğrenme temellidir.
2. Öğrencilerin psikomotor, bilişsel ve duyuşsal gelişimleri bir bütün olarak ele alınmıştır.
3. Öğrenci merkezli ortamlarda, öğrencilerin kendi öğrenmelerini yapılandırmalarına imkân verir.
4. Süreç ağırlıklıdır.
5. Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.
6. Esnek bir yapıdadır.
7. Temalar/konular istenilen kazanımlara ulaşmada bir araçtır.
8. Öğrencilerin eğitiminde, çevresi ve diğer kişilerle deneyimleri önemlidir.
9. Öğrenme-öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar dengeli bir şekilde sunulur.
10. Uygulamalar sırasında öğrencilerin, kendilerini duygusal ve fiziksel olarak güvende hissetmeleri önemlidir.
11. Yaratıcılığı geliştirme, yansıtıcı ve eleştirel düşünme ön plandadır.
12. Toplumsal ve evrensel değerlere yer verilmiştir.
13. Fair play oyun ve mücadele anlayışı geliştirmek hedeflenir.
14. Öğretmene özgürlük tanır.
15. Tüm öğrencilerin aktif katılımı önemlidir.
16. Çevreye ve doğaya duyarlılık önemlidir.
17. Eğlenceyle öğrenme ortamı sunar.

18. Değerlendirme süreci çok yönlüdür.

19. Aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırır” (Işıkgöz, 2015).

## 2.2. Tutum

Tutum kelimesi Latince “aptus” sözcüğünden türetilmiştir. “Eylem için elverişli ve hazır” anlamına kullanılmaktadır. Ancak günümüzde tutum üzerine yapılan araştırmalarda bireyler tutumu direkt gözlenebilir olmasa da, davranışı belirleyen, harekete ilişkin seçim ve tercihlerimize yön veren bir yapı olarak görmektedirler (Hogg ve Vaughan, 2006). Tutumların, düşünce ve davranışların temelini oluşturduğu ve bunları yönlendirdiği dikkate alınır, kişinin başarıyı hedefleye bilmesi için hedef doğrultusunda olumlu tutum geliştirmesi gerekmektedir (Aras ve Asma, 2020). Beden eğitimi dersine karşı tutum ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran bazı çalışmalar (Peker ve Mirasyedioğlu, 2003; Şen ve Koca, 2005), derse yönelik olan olumlu tutumun aynı zamanda öğrencinin derse karşı başarısını da olumlu yönde etkilediğini ifade ederek bu düşünceye katkı sağlamışlardır.

Tutumlar öğrenme sırasında ortaya çıkan duygularla baş etme ve kontrol altına alma ile ilgili olup insan davranışlarına doğrudan ya da dolaylı etki eden bir süreçtir. Tutumların ahlak ve inanç sisteminin içerisinde meydana gelen tutumların olumlu ya da olumsuz sonuçları olduğunu çalışmalar doğrultusunda görmekteyiz. Bu tür durumlar öğrenme sürecini direkt etkilemekte ve kişilerin yaşantılarına etki etmektedir. (Bozdoğan ve Yalçın, 2005).

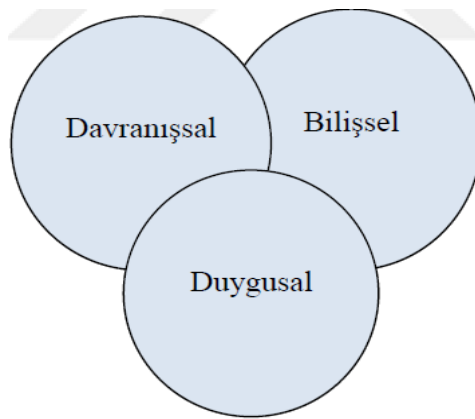
Tutumun olumlu yönlerinin sağladığı katkının yanı sıra bir duruma karşı beslenen olumsuz tutum, kişinin duruma karşı ön yargısı dolayısıyla, durumu irdelemede, bilgi ve becerilerini günlük yaşamda kullanmada, öğrenmeye karşı hazırbulunuşluk seviyesinde düşüşe neden olmakta ve güdülemede aşılması güç bir engel haline gelmektedir. Olumsuz tutum, bireyin sorununu çözmesinde yeteneklerini ortaya çıkarmasına engel olmaktadır, bu durumlar da süreç içerisinde kişiyi beceriksizleştirir (Başaran, 1992).

Literatürden elde edinilen bilgileri dikkate aldığımızda; eğitim sistemi içinde özellikle de beden eğitimi ve spor dersi açısından öğrenci tutumlarının ders özelinde oldukça etkili olduğu, beden eğitimi ve spor dersinde öğrenmeye etkisinin sadece fiziksel ve bilişsel olarak değil duyuşsal olarak da değerlendirilmesi gerekliliği açıktır. Eğitimde fiziksel ve düşünsel etkinlikler kadar duygu ve değerlerin de ele alınmasının öğrencinin bir bütün olarak değerlendirilmesinde oldukça önemli olduğu söylenebilir (Çetin, 2007).

### 2.2.1. Tutumu Oluşturan Ögeler:

Tutumların üç farklı boyutu vardır. Bunların, “Davranışsal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç temel tamamlayıcı ögesi bulunmaktadır.” (Kavas, 2013). Bu üç temel öge birbirinden ayrılamaz bir bütünlük ve etkileşim içerisindedir. Dolayısıyla ögeler arasında yeterli derecede ilişki söz konusudur (Ulutaş, 2018). Şekil 1.belirtilen tutumları ve aralarındaki ilişkiyi göstermektedir (Kaya, 2020).

Taylor ve diğerleri bu ögelere “Tutumların ABC’si” de demektedirler. Bu ögeler arasında çoğunlukla iç tutarlılık olduğu düşünülmektedir. Bu varsayımına doğrultusunda, kişinin bir konu hakkındaki bilgisi (bilişsel öge) olarak, ona olumlu olarak bakmasını gerektiriyorsa (duygusal öge), birey o nesneye karşı olumludur (davranışsal öge) şeklinde tanımlanmıştır. Bu tutumu sözleri ya da davranışlarıyla da ortaya koyar (Aracı, 2006).



Şekil 1. Tutum oluşturan ögeler (Kaya, 2020).

#### 2.2.1.1. Bilişsel Öge:

“Tutumu meydana getiren, zihinsel öge kişinin çoğunlukla etrafındaki uyarıcılara ilişkili olarak yaşadığı tecrübelerden kaynağını alan bilgi birikiminden oluşur.” (İnceoğlu, 2010). Tutumun alt başlıklarından biri olan bilişsel öge araştırmaların bir kısmında zihinsel öge olarak da görmektediriz. Bununla birlikte bilişsel öge için farklı tanımlar kullanan araştırmacılar da mevcuttur. “Bernstein ve diğerleri, bilişsel ögeye birtakım inanç demişlerdir. Penner, bilişsel ögeye tutum nesnesi ile alakalı inançlardan oluşur demiştir. Taylor ve diğerleri, bilişsel ögeye kişinin özellikle tutum nesnesine yönelik sahip olduğu bilgi, olgu ve inançları barındıran düşüncelerdir demiştir.” (Ulutaş, 2018). Zihinsel öge literatürdeki çalışmaları incelediğimiz kadarıyla bir durum veya kavram hakkında fikir yürütülen anlamlandırılmaya çalışılan bir süreçtir.



### **2.2.1.2. Duyuşsal Öge:**

Bireyin bir obje ya da kavrama yönelik belli bir birikim doğrultusundan meydana gelen olumlu veya olumsuz duygular tutumun duyuşsal ögesini oluşturmaktadır. Tutumlar tespit edilmeye çalışılırken duyuşsal ögeleri ne kadar olduğu ile ilgili ölçümlerde farklılıklar meydana gelebilir bunun başlıca nedenlerinden bir tanesi de tutum konusu, kişi için farklı bir değer taşıırken, toplumlar için farklı bir değer taşıyabilir (Uca, 2015; Akgül, 2011).

Duygusal öge ayrıca; objelere karşı meydana gelen duygusal refleksi belirtir, bunu bir örnek ile açıklamak gerekirse kızmak ve kızmamak. Yapılan birçok araştırma da duygusal bileşenin önemini ortaya koyar. Bireyin bir unsura, objeye veya kavrama karşı beslediği tutum en basit tabirle bireyin o durum ile alakalı inançlarını, düşüncelerini araştırmakla açıklığa kavuşmaz çünkü duygular bireylerin bilişsel süreci ile beraber çalışır ve kusursuz şekilde tespit edilmesi zordur (Agarwal ve Malhotra 2005; Temel, 2019).

### **2.2.1.3. Davranışsal Öge:**

Davranışsal öge, bireyin herhangi bir uyarıcıya veya çeşitli uyarıcılara karşı yaklaşımına yönelik eylem yönelimi hakkında bilgi verir. Bu eylem yönelimi kişinin ortaya koyduğu ifadeler ya da diğer eylemlerinde sergilediği davranışları ile gözlemlenebilir. Bu eylemler kişinin kuralları, alışkanlıkları ve vaziyet objesi ile direkt bağlantısı olmayan tutumlarının da etkisindedir (Tavşancıl, 2005; Kazanoğlu, 2019).

Davranışsal tutumu incelerken, her sergilenen eylem doğrudan davranışsal öge ile alakalıdır dememiz doğru olmayacaktır. Örneğin bir kız çocuğu voleybol sporuna karşı olumlu tutumlar sergileyebilir. Söz konusu kız çocuğu voleybol oynamayı sağlığa faydalı bir spor olarak düşünebilir (bilişsel öge), voleybol maçlarını çeşitli platformlardan takip etmeyi sevebilir (duyuşsal öge) ve voleybol oynama yöneliminde olabilir (davranışsal öge). Ancak örneğimizde bulunan kız çocuğu toplumsal, kültürel durumlar sebebiyle eğitim ortamında veya sokaklarda voleybol oynamayabilir. Diğer bir anlatım ile voleybol oynamaya yönelik davranışsal yönelimi olsa bile yaşamında voleybol oynamaktan geri durabilir (Aras, 2013).

Sonuç olarak, kişinin etrafındaki türlü objelere, kavramlara karşı oluşturduğu hisleri genel olarak bize beslediği tutum hakkında bilgi verir ancak bazı duyuşsal veya davranışsal tutumların açığa çıkarılması ya da tespiti konusunda tam doğru net cevaplar alamayabiliriz bu da kişilerin beslediği ve toplumun içinde bulunduğu beklentiden kaynaklı olabileceği, kişinin düşüncesi ile gerçek hayattaki uygulama arasındaki ilişkisizlikten kaynaklı olabileceği söylenebilir.

### 2.3. Beslenme

Besin; doğada yer alan bitkilerin ve hayvan tüketilebilir bölümlerine denir. Besinlerin içeriğinde bulunan enerji sağlayan, vücutta doku yapma ya da onarımında görevli olan yaşam sürecini organize eden, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeye besin ögesi denir. Beslenme, canlı organizmalar ve besinler arasında oluşan tüm durumları inceleyen bir bilimdir. Besinler, bizi sağlıklı ve hayatta tutmak, büyümeye, gelişmeye yardımcı olmak ve üremeyi sağlamak için ihtiyaç olan besin ögelerini ve enerjiyi sağlar (Yüceşir ve Bayraktar, 2004; Lori vd., 2020).

Beslenme, kişilerin tüm yaşamları boyunca dikkat etmesi gereken en temel unsurların başında gelir. Bundan dolayı doğumdan itibaren ölüme kadar sağlığın korunması açısından üzerinde durulması gereken çok önemli bir unsurdur. Beslenme kavramı yalnızca açlığın giderilmesi, doyma hissinin alınması olarak düşünülmemelidir. Beslenme kavramının temel görüşü kişinin cinsiyetinin, yaşının, içinde yaşadıkları toplumun ve varsa hastalıklarının gerektirdiği şekilde gerekli sağlıklı olan bütün besin ögelerini yeterli miktarlarda tüketmesidir. Unutulmamalıdır ki, beslenme sadece canının istediği ya da imkân doğrultusunda elde edilen besinleri yemek değildir. Ayrıca kişinin keyfi için yemek yemesi ve tükettiği besinlerin ne tür besinler olduğuna dikkat etmemesi beslenmenin bu şekilde önemi kalmadığını göstermektedir. Bunların yanı sıra yeterli miktarda tüketilmediği besin ögelerinin gereksinim duyulan miktardan fazla tüketilmesi de sağlık açısından da sakıncalıdır (Yücel, 2015; Willet ve Skerrett, 2006).

#### 2.3.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme:

Yeterli ve dengeli beslenmek kişinin beslenme ve enerji ihtiyaçlarını sağlamak adına farklı gıda türlerini kişinin ihtiyacı olan miktarda tüketmesi ile gerçekleştirilir. Bireyler vücutları için çeşitli faktörleri “yaş, cinsiyet ve kişisel hastalıklar” gibi göz önünde bulundurarak yeterli şekilde beslenemezlerse büyüyemez, sağlıklı bir şekilde gelişemezler ve yaşamları boyunca önemli sağlık sorunlarıyla karşılaşır (Padavinangadi vd., 2017; Kavas, 2003).

Besinlerin gerekenden az tüketilmesi yetersiz beslenmeye anlamına gelirken fazla tüketilmesi de yağa dönüşerek vücutta depolanmasına ve aşırı kilo artışlarına çeşitli sağlık problemlerine neden olur. Besinlerin ihtiyaçtan az tüketilmesi besin yetersizliği anlamına gelirken, çeşitli önemli gıdalardan hiç tüketilmemesi ise beslenme bozukluğu anlamına gelir.

Beslenme yetersizliği ve beslenme bozukluğu kavramlarını birbirine karıştırmamak gerekir (Çelik, 2006).

### **2.3.2. Besin Ögeleri:**

Besinleri oluşturan yapı taşlarıdır. Beslenme piramidi beş önemli besin ögesinden meydana gelir. Bu besin ögeleri; yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve karbonhidratlardır. Bu besin ögelerini günlük olarak yeterli miktarda almamız gerekir. Yeterli besin almadığımız veya gereğinden çok fazla aldığımız takdirde sağlığımız bozulur ve büyüme-gelişme olumsuz olarak etkilenir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2016).

#### **2.3.2.1. Karbonhidrat:**

Karbonhidrat, kişinin vücuduna gerekli enerjinin sağlanması için temel olan en önemli besin ögesidir. Vücudumuzun hücrel solunumda enerji ortaya çıkarması için en başta tercih ettiği organik bileşiklerdir. Enerji vermesinin yanı sıra nükleik asitler, ATP gibi organik bileşiklerin de yapılarında bulunurlar (Baysal, 2015; Saygılı vd., 2006).

Vücut fonksiyonlarının sağlıklı ve düzenli bir şekilde devam ettirilebilmesi için günlük alınması gereken kaloringin yaklaşık olarak %55-60'ı karbonhidrat içerikli besinlerden gelmesi gerekmektedir. Bu da günlük olarak ortalama 120-140 gram karbonhidrata denk gelmektedir. Karbonhidratları günlük beslenmemize yeterli miktarda tüketmemiz oldukça önemlidir. Çünkü karbonhidrat fazla tüketilmesi durumunda vücutta yağ olarak depo edilir bu da süreç içerisinde kişilerde kilo artışına neden olmaktadır. Bu nedenle fazla tüketilmesi de tavsiye edilmemektedir (Lutz vd., 2014; Uzşen, 2016).

Karbonhidratlar, diğer besin ögelerine göre egzersiz sırasında daha az miktarda oksijen gereksinimi ihtiyaç duyması dolayısıyla enerji sağladığında yağa ve protein göre karbonhidratı daha elverişli bir besin ögesi haline getirmektedir. Bir litre oksijen ile karbonhidratlar 5 kcal, yağ ise 4.6 kcal enerji verir. Bu sebeple karbonhidratlar %4-5 miktarında yağlara göre daha fazla miktarda enerji sağlarlar (Güneş, 2016).

Karbonhidrata sahip besin ögeleri glisemik indekslerine göre üç ayrı gruba incelenir; 55 ve altındakiler düşük seviye, 56-69 arasındakiler orta seviye ve 70-100 arasında olanlar yüksek seviye glisemik indeksli besinler olarak değerlendirilmektedir (Karatay, 2016).

### **2.3.2.2. Protein:**

Protein, vücutta iyileşme, geliştirme, yenilenme, kas hipertrofisi ve atletik performans için gerekli bir besin ögesidir. Proteinler, kas kütlelerini korumak, doku bozulmasını iyileştirmek ve onarmak, kas kütlelerini uygun şekilde korumak için ihtiyaç duyulan besin maddelerindendir. Büyüme ve gelişim olayları için günlük olarak alınması gereken beslenme programında proteinlere mutlaka yer verilmelidir. Bebeklik döneminde protein ihtiyacını anne sütünden temin edilirken ilerleyen süreçlerde de büyüme, gelişim, hücrelerin yenilenmesi, dokuların onarımı gibi durumlar için proteinlerin tüketilmesi gerekir. Özellikle temel aminoasitleri mutlaka yeterli ve düzenli olarak almamız gerekir (Fink ve Mikesky, 2015; Altuğ, 1994).

Kişinin vücudundaki protein eksikliği sonucunda büyüme, gelişim ve onarım için yeterli proteini bulamaması durumunda vücut kendi dokularını yok ederek metabolizmayı devam ettirmeye çalışır. Bu sorunun devam etmesi durumunda önce gelişme ve büyüme durma noktasına yaklaşır, sonrasında vücut kilo olarak düşmeye başlar. Bu nedenle vücudun savunma mekanizması zayıflayacağından dolayı hastalıklara yakalanma riski artacaktır (Baysal, 2015).

Proteinin az alınmasının yanında vücuda ihtiyacın fazlası protein alınması durumunda protein boşaltımı ürenin vücuttan dışarı çıkabilmesi için idrar ile beraber boşaltılması ve bununla birlikte bedenden gereğinden fazla miktarda sıvı atımı olacağı için dehidrasyona sebep olunacaktır. Aynı zamanda karaciğerler ve böbreklerin yorulmasına, kalsiyumun ise boşaltımın sonucundan vücutta kalsiyum eksikliğinin ortaya çıkmasına sebep olacaktır (Ersoy ve Hasbay, 2008).

### **2.3.2.3. Yağ:**

Yağlar; “hidrojen, karbon ve oksijenli yağlar, yağ asitleri ve gliserinden” oluşan organik bileşiklerdir. Yapısı karbonhidratlara benzemekle birlikte protein ve karbonhidratlardan daha az oksijen içerdiğinden 2 kat daha fazla enerji üretir. (Ersoy, 2001).

Vücudun adipoz dokusunda depo edilen yağ önemli bir enerji deposu olarak kullanılır. Eğer günlük yaşamda gerekli olan enerji besin öğelerinden temin edilemez ise adipoz dokusunda depo edilen yağlar enerji olarak kullanılır. Ayrıca bu şekilde depo edilen ve derinin altında bulunan yağ dokusu vücut ısısının korunmasında önemli bir rol oynar. Vücuttaki yağın kullanımındaki önemine başka bir açıdan bakacak olursak yağda eriyen

vitaminler olan A, D, E ve K vitaminlerinin emilebilmesi için yağ önemli bir yere konumundadır (Gürcan ve Kolburan, 2019).

Yağlar içerisinde buldukları yağ asitlerine göre 2 temel gruba ayrılırlar. Bunlar doymuş ve doymamış yağ olarak isimlendirilir. Doymuş yağlar genelde olarak hayvansal kökenli yağlar olarak bilinir ve oda şartlarında katı halde bulunurlar. Örnek olarak doymuş yağa tereyağı gösterilebilir. Doymamış yağlar ise genellikle bitkisel kökenli yağlardır. Oda şartlarında sıvı halde bulunurlar. Buna örnek olarak ise zeytinyağı ve ayçiçek yağı gösterilebilir. Doymamış yağ asitleri de kendi içerisinde 3'e ayrılırlar bunlar ; Omega-3, Omega-6 ve Omega-9 olarak isimlendirilmiştir (Alphan vd., 2013).

#### **2.3.2.4. Vitamin ve Mineraller:**

Vitaminler büyüme ve enerji üretimi ve hücrelerimizin yenilenmesi için tüketilmesi gereken gerekli besin maddelerindedir, mineraller ise vücudun sağlıklı kalabilmesi için gerekli olan kimyasal elementler ve bu elementlerin inorganik bileşikleridirler. Suda vücutta dolaşan mineraller, besinlerde bulunan kalsiyum, magnezyum, klor, fosfor, sodyum ve potasyum gibi maddeler olarak da isimlendirebiliriz (Uzşen, 2016; Bayraktar vd. 2011).

Vitaminler, hormonlar ve enzim gibi aktif elementli yapılardır ve bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmeleri, sinir sistemlerinin düzenlenmesi, enerji üretiminin sağlanması, metabolik sorunlarından kaçmaları ve bedenin sağlıklı bir biçimde büyümesini sağlaması açısından oldukça önemli görevlere sahip besin öğelerindedir. Vitaminlerin bedende kendi işleyişinin bir parçası olarak sentezlenemeyen organizmalar olmalarından kaynaklı olarak besinlerin tüketilmesi ile dışarıdan alınmaları sağlanmaktadır. Vücudun yeterli miktarda uygun vitamine sahip olmaması diğer besinleri kullanarak enerji üretememesini neden olmakta bundan dolayı vücudun rutin işleyişinin bozulmasına da yol açmaktadır. Dolayısıyla vitaminler sağlıklı beslenme açısından oldukça önemli maddelerdir. Kişinin fiziksel aktivitelerinde sergiledikleri performans, cinsiyet, yaş ve kilo gibi faktörler vücudun vitamin ihtiyaç seviyesine etki eden en temel etmenlerdir (Akbaba, 2003).

Enzimlerin yapılarına koenzim olarak katılarak metabolik reaksiyonlarda görev alırlar. Vitaminleri vücutta iki farklı şekilde görmekteyiz bunlar; yağda çözülen vitaminler, suda çözülen vitaminlerdir. Yağda çözülebilen vitaminler isimleri (A, E, K, D) depo edilebilen vitaminlerdir vücutta eksiklikleri hemen etkisini göstermez, suda çözülebilen vitaminlerin isimleri ise (B ve C) dir. Yağda çözülebilen vitaminlerden farklı olarak depo edilemez. Bu sebeple bu vitaminlerin günlük yeterli miktarlarda vücuda alınması önemlidir. Vitaminlerin

eksikliklerinde büyüme ve gelişmede gecikme, gece körlüğü, skorbüt, raşitizm, yaraların iyileşme sürelerinin gecikmesi, bağışıklık sisteminde zayıflaması gibi çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir ( Besler vd., 2015).

Vitamin grupları baktığımızda oldukça çok sayıdadır ve vitamin gruplarının her birinin insan vücuduna etkisi vardır her birinin farklı işlevleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra tüm vitaminlerin vücuda etkisi açısından ortak değerleri şu şekilde sıralanabilmektedir (Saldamlı, 2007)

1. Vücuttaki tepkileri düzenlerler.
2. Hücre metabolizmasını teşvik ederler.
3. Vücudun doku ve organlarının düzgün çalışmasına yardımcı olurlar.
4. İskelet sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasına katkı sağlarlar.
5. İnsanları hastalıklardan korumada rol alırlar.
6. Kan hücreleri oluşturmak için çalışırlar.

### 3. BÖLÜM

#### GEREÇ VE YÖNTEM

##### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma var olan durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel bir çalışma olup aynı zamanda ilişkisel tarama modeline de uygun olarak düzenlenmiştir. Betimleyici araştırmalar, ilgi duyulan konu ya da etkinliklerin bir betimlemesini tasvirini elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını, derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu araştırmada ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçladığından “betimleyici ve ilişkisel tarama modeli” ne uygun olarak planlanmıştır.

##### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

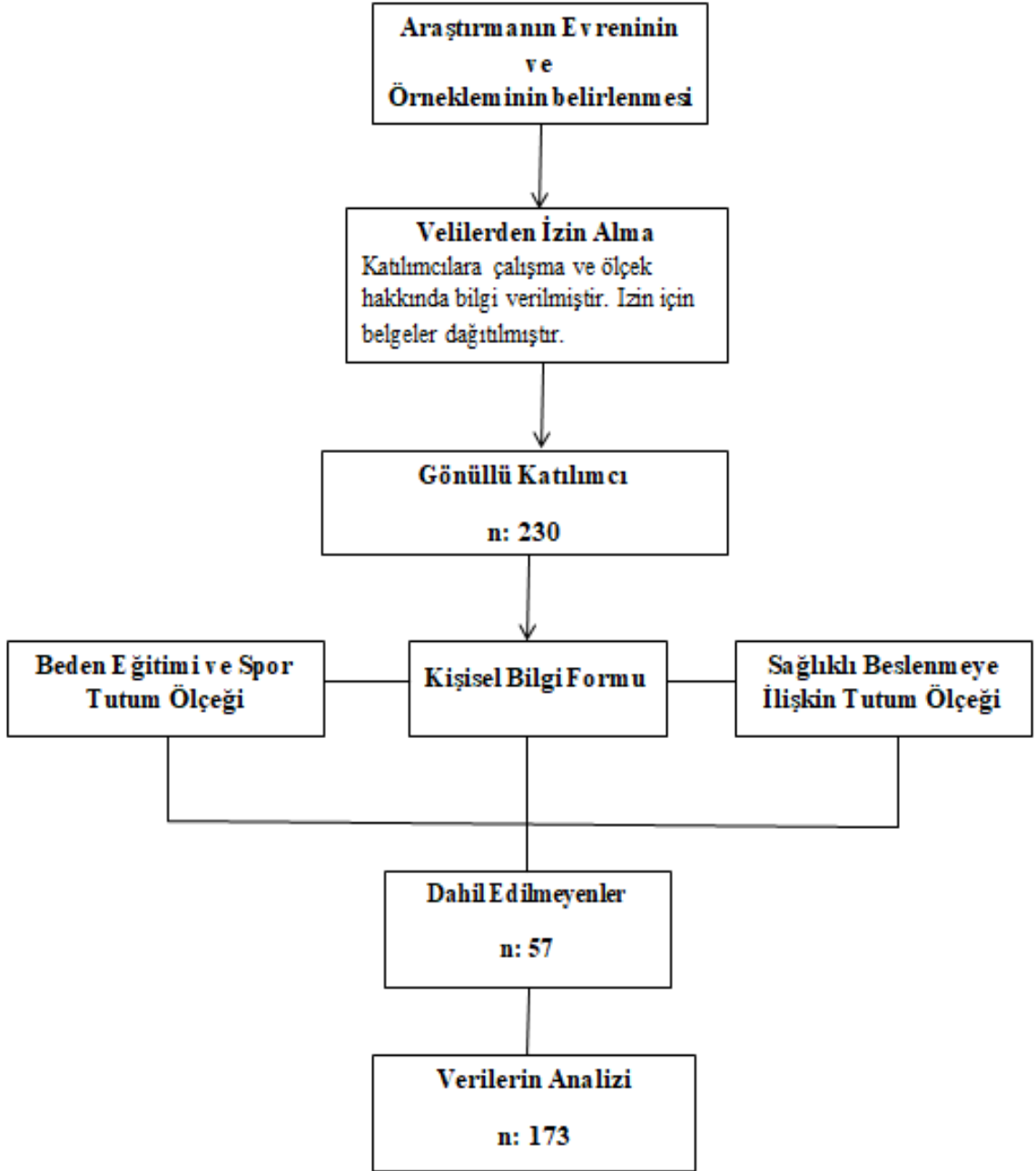
Bu araştırmanın evreni, Karadeniz bölgesinde ortaokul ve lisede okuyan beden eğitimi ve spor dersi gören öğrencileri oluşturacaktır. Örneklemini ise Giresun / Çamoluk ilçesinde Gazi Ortaokulu, 15 Temmuz Emrah Sağaz İmam Hatip Ortaokulu ve Şehit Hamza Karacaoğlu Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilerden 10-18 yaşları arasındaki 89’u erkek 84’ü kız toplam 173 gönüllü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirildi.

Bu çalışmaya Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 26.02.2020 tarihli karar no: 06/1 olan kurulda onaylanmıştır. Giresun İl Milli Eğitim Müdürlüğü 22.03.2021 tarihinde 22638692 sayılı yazıda araştırma izni verilmiştir.

##### 3.3. Prosedürü

Öncelikle katılımcılara çalışma ve anket hakkında bilgi verilmiştir. Sonrasında ailelerinden yazılı izin almaları üzerine izin belgeleri dağıtılmıştır. Çalışmaya izin almış ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden 173 öğrenci ile çalışma uygulanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Sonrasında çalışma için geçerliliği güvenilirliği test edilmiş 2 ölçek çalışması uygulanmıştır. Birincisini Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği (BETÖ)” oluştururken, İkincisi ise Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” olmuştur. Bu iki ölçek

çalışması katılımcılara yüz yüze şekilde arka arkaya uygulanmıştır. Ölçekler incelenerek değerlendirilmeye uygun şekilde doldurulmuş ve anketler SPSS programı ile analiz edilmiştir.



Şekil 2. İşlem süreci



### 3.4. Veri Toplama Aracı

#### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu:

Kişisel bilgi formu, ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrenciler ile anne-babaları hakkında bilgi toplamak için hazırlanmış 6 sorudan oluşmaktadır.

- 1- Öğrencinin cinsiyeti
- 2- Öğrencinin yaşı
- 3- Öğrencinin okuduğu okulun türü
- 4- Öğrencinin okuduğu sınıf gurubu
- 5- Anne-babanın yaşı
- 6- Anne-babanın eğitim düzeyi

#### 3.4.2. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği (BETÖ):

Araştırmada katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları hakkında bilgi almak için Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği 11 olumsuz ve 34 olumlu olmak üzere toplam 35 tane sorudan oluşmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, tek faktörün açıkladığı varyans değeri %36,19 ve birinci öz değeri ise 12,67 bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik analizleri yapıldıktan sonra Cronbach Alfa değerinin 0,94, güvenilirlik katsayısının ise 0,80 olduğu tespit görülmüştür. Ölçek 5’li likert türünde olup, dereceleme biçimi “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5)” şeklinde tasarlanmıştır. 11 maddesi olumsuz (madde 3, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 29, 30, 34, 35) ve 24 maddesi olumlu olmak üzere toplam 35 maddeden oluşan ölçekten alınacak en düşük puan 35, en yüksek puan ise 175’tir (Güllü ve Güçlü, 2009).

#### 3.4.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ):

Araştırmada Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek “SBİTÖ” 21 madde ve 4 alt faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Olumlu Beslenme (OB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere

ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5)” şeklinde tasarlanmıştır. Olumlu tutum maddeleri 1, 2, 3, 4 ve 5, olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz maddeler 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21“dir. SBİTÖ“ nün geliştirme aşamasında elde edilen iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için 84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 83 şeklindedir. SBİTÖ’ nün Cronbach Alfa değerlerinin, 77 ve 95 arası olduğu, SBİTÖ toplam puanın ise 90 olduğu düşünülürse ölçeğin güvenilir olduğu saptanmıştır.

### **3.5. Veri Analizi**

Araştırmada verilerin analizi SPSS (23.0) istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş verilerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir. Değişkenler için tanımlayıcı istatistikler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Grupların arası karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenlerin ilişki düzeylerinin belirlenmesinde Pearson-Korelasyon testi uygulanmıştır. Yapılan anket çalışmaları sonucunda elde edilen sonuçların tutarlılık seviyelerinin yüksek olacağı öngörüldüğünden bu tez çalışmasında istatistiki anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak kabul edilmiştir.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği İle İlgili Bulgular

Bu bölümde, araştırma evrenindeki örneklem grubunda araştırmanın uygulandığı öğrencilerin demografik özellikleri, öğrencilerin öğrenim gördüğü okul, sınıfı, yaşı, kardeş sayısı, ebeveynlerinin hayatta olup olmadığı, mesleği, ortalama aylık geliri, spor yapma durumu ve ailede lisanslı sporcu olup olmadığına ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1**

*Öğrencilerin cinsiyet, okul, sınıf, yaş, durumlarına göre dağılımı*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	89	52
	Kadın	84	48
Okul	15 Temmuz İHO/ Gazi Ortaokulu	99	57
	Şehit Hamza Karacaoğlu ÇPAL	74	43
Sınıf	5-8 Sınıf	99	57
	9-12 Sınıf	74	43
Yaş	10	6	3.5
	11	27	15.6
	12	26	15
	13	27	15.6
	14	28	16.2
	15	22	12.7
	16	18	10.4
	17	18	10.4
	18	1	0.6

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan ortaokul ve lise öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde; 84 (%48) kız öğrenci ve 89 (%43) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde; 15 Temmuz Emrah Sağaz İHO/ Gazi Ortaokulunda öğrenim gören 99 (%57) öğrenci ve Şehit Hamza

Karacaoğlu ÇPAL Lisesinde öğrenim gören 74 (%43) öğrenci bulunduğu görülmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde; 5-8 Sınıf düzeyinde öğrenim gören 99 (%57) öğrenci, 9-12 Sınıf düzeyinde öğrenim gören 74 (%43) öğrenci bulunduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaş gruplarına göre incelendiğinde; 10 yaşında bulunan 6 (%3.5) öğrenci, 11 yaşında 27 (%15.6) öğrenci, 12 yaşında 26 (%15) öğrenci, 13 yaşında 27 (%15.6) öğrenci, 14 yaşında 28 (%16.2) öğrenci, 15 yaşında 22 (%12.7) öğrenci, 16 yaşında 18 (%10.4) öğrenci, 17 yaşında 18 (%0.4) öğrenci, 18 yaşında 1 (%0.6) öğrenci bulunduğu görülmektedir.

**Tablo 2**

*Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre BETÖ ve alt ölçekleri istatistiği*

	Cinsiyeti	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Davranışsal Puan	Kadın	65.98 ± 7.1	-1.505	0.134
	Erkek	67.57 ± 6.6		
Bilişsel Puan	Kadın	59.26 ± 4.9	-2.060	0.041*
	Erkek	60.72 ± 4.2		
Duyuşsal Puan	Kadın	31.15 ± 3.3	-2.249	0.026*
	Erkek	32.22 ± 2.8		
BETÖ Toplam Puan	Kadın	156.41 ± 14.4	-1.976	0.049*
	Erkek	160.53±12.8		

Tablo 2’de görüldüğü gibi cinsiyete göre beden eğitimi ve spor tutumu bilişsel ve duyuşsal alt boyutunda ve genel puan ortalamasında erkekler lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Buna karşın tablodaki veriler doğrultusunda da davranışsal alt boyutunda erkekler lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 3***Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SBİTÖ ve alt ölçekleri istatistiği*

	Cinsiyeti	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	21.12 $\pm$ 3.0	0.097	0.923
	Erkek	21.07 $\pm$ 3.7		
Beslenme Yönelik Duygu	Kadın	16.71 $\pm$ 4.3	1.538	0.126
	Erkek	15.55 $\pm$ 5.5		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Kadın	20.02 $\pm$ 4.1	-2.327	0.021*
	Erkek	21.36 $\pm$ 3.3		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Kadın	19.69 $\pm$ 3.9	-2.122	0.035*
	Erkek	20.86 $\pm$ 3.3		
SBİTÖ Toplam Puan	Kadın	77.56 $\pm$ 10.4	-0.885	0.037*
	Erkek	78.85 $\pm$ 8.6		

Tablo 3’de görüldüğü gibi cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutunda ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genel puan ortalamasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Buna karşın cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4***Öğrencilerin okul değişkenine göre BETÖ ve alt ölçekleri istatistiği*

	Okulu	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Bilişsel Puan	Ortaokul	60.49 $\pm$ 4.3	1.580	0.116
	Lise	59.33 $\pm$ 5.0		
Duyuşsal Puan	Ortaokul	32.1 $\pm$ 2.7	2.138	0.34
	Lise	31.08 $\pm$ 3.5		
Davranışsal Puan	Ortaokul	67.43 $\pm$ 6.4	1.393	0.076
	Lise	65.91 $\pm$ 7.4		
BETÖ Toplam Puan	Ortaokul	160.08 $\pm$ 12.5	1.727	0.046*
	Lise	156.33 $\pm$ 15.1		

Tablo 4’de görüldüğü gibi okul türüne göre beden eğitimi ve spor tutumu genel puan ortalamasında ortaokul lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Okul türüne göre beden eğitimi ve spor tutumu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutunda ortaokul lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 5**

*Öğrencilerin okul değişkenine göre SBİTÖ ve alt ölçekleri istatistiği*

	Okulu	$\bar{x} \pm SS$	t	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Ortaokul	20.68 $\pm$ 3.5	-1.882	0.062
	Lise	21.64 $\pm$ 3.1		
Beslenme Yönelik Duygu	Ortaokul	16.02 $\pm$ 4.9	-0.382	0.703
	Lise	16.31 $\pm$ 4.9		
Olumlu Beslenme Alışkanlığı	Ortaokul	20.71 $\pm$ 3.3	-0.221	0.825
	Lise	20.58 $\pm$ 4.4		
Kötü Beslenme Alışkanlığı	Ortaokul	20.64 $\pm$ 3.0	1.583	0.116
	Lise	19.71 $\pm$ 4.3		
SBİTÖ Toplam Puan	Ortaokul	78.07 $\pm$ 8.4	-0.121	0.904
	Lise	78.25 $\pm$ 11.0		

Tablo 5’te görüldüğü gibi okul türüne göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genel puan ortalamasında lise lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Bununla birlikte okul türüne göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı alt boyutunda ortaokul lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 6***Öğrencilerin BETÖ ve SBİTÖ alt ölçeklerinin korelasyon tablosu*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 BETÖ Toplam Puan	1								
2 SBİTÖ Toplam Puan	.388**	1							
3 Bilişsel	.935**	.362**	1						
4 Duyuşsal	.867**	.269**	.761**	1					
5 Davranışsal	.960**	.404**	.834**	.751**	1				
6 Bes. Hakkında Bilgi	.407**	.503**	.339**	.294**	.444**	1			
7 Bes Yönelik Duygu	-0,105	.581**	-0,08	-0,139	-0,091	-0,129	1		
8 Olumlu Beslenme Alışkanlığı	.504**	.640**	.502**	.337**	.508**	.391**	-0,006	1	
9 Kötü Bes Alışkanlığı	.253**	.702**	.214**	.266**	.236**	.151*	.307**	.274**	1

Tablo 6’da görüldüğü gibi BETÖ toplam puan değişkeninin SBİTÖ toplam puan değişkenine ( $r = .388$ ,  $p < 0.01$ ), bilişsel ( $r = .935$ ,  $p < 0.01$ ), duyuşsal ( $r = .867$ ,  $p < 0.01$ ), davranışsal ( $r = .960$ ,  $p < 0.01$ ), beslenme hakkında bilgi ( $r = .407$ ,  $p < 0.01$ ), olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .504$ ,  $p < 0.01$ ), kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .253$ ,  $p < 0.01$ ), alt tutumları arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. BETÖ toplam puan değişkeninin beslenme yönelik duygu alt tutumu arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,105$ ,  $p > 0.05$ ). SBİTÖ toplam puan değişkeninin bilişsel ( $r = .362$ ,  $p < 0.01$ ), duyuşsal ( $r = .269$ ,  $p < 0.01$ ), davranışsal ( $r = .404$ ,  $p < 0.01$ ), beslenme hakkında bilgi ( $r = .503$ ,  $p < 0.01$ ), beslenme yönelik duygu ( $r = .581$ ,  $p < 0.01$ ), olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .640$ ,  $p < 0.01$ ), kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .702$ ,  $p < 0.01$ ), alt tutumları arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. BETÖ’nün bilişsel alt tutum ölçeğinin; duyuşsal ( $r = .761$ ,  $p < 0.01$ ), davranışsal ( $r = .834$ ,  $p < 0.01$ ), beslenme hakkında bilgi ( $r = .339$ ,  $p < 0.01$ ), olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .502$ ,  $p < 0.01$ ), kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .214$ ,  $p < 0.05$ ), alt tutumları arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. BETÖ’nün bilişsel alt tutum ölçeğinin beslenme yönelik duygu alt tutumu arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,08$ ,  $p > 0.05$ ). BETÖ’nün duyuşsal alt tutum ölçeğinin; davranışsal ( $r = .751$ ,  $p < 0.01$ ), beslenme hakkında bilgi ( $r = .294$ ,  $p < 0.01$ ), olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .337$ ,  $p < 0.01$ ), kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .266$ ,  $p < 0.01$ ), alt tutumları arasında orta düzeyde anlamlı

ilişki vardır. BETÖ'nün duyuşsal alt tutum ölçeğinin beslenmeye yönelik duygu alt tutumu arasında istatistiki olarak negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,139$ ,  $p > 0,05$ ). BETÖ'nün davranışsal alt tutum ölçeğinin; beslenme hakkında bilgi ( $r = .444$ ,  $p < 0,01$ ), olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .508$ ,  $p < 0,01$ ), kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .236$ ,  $p < 0,02$ ), alt tutumları arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. BETÖ'nün davranışsal alt tutum ölçeğinin beslenmeye yönelik duygu alt tutumu arasında negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,091$ ,  $p > 0,05$ ). SBİTÖ'nün beslenme hakkında bilgi alt tutum ölçeğinin; olumlu beslenme alışkanlığı ( $r = .391$ ,  $p < 0,01$ ), alt tutumu arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. Kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .151$ ,  $p < 0,05$ ), alt tutumu arasında düşük düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. SBİTÖ'nün beslenme hakkında bilgi alt tutum ölçeğinin beslenmeye yönelik duygu alt tutumu arasında istatistiki olarak negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,129$ ,  $p > 0,05$ ). SBİTÖ'nün beslenmeye yönelik duygu alt tutum ölçeğinin; kötü beslenme alışkanlığı ( $r = .307$ ,  $p < 0,01$ ), alt tutumu arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki vardır. SBİTÖ'nün beslenmeye yönelik duygu alt tutum ölçeğinin olumlu beslenme alışkanlığı alt tutumu arasında istatistiki olarak negatif ilişki bulunmuştur ( $r = -0,06$ ,  $p > 0,05$ ). SBİTÖ'nün olumlu beslenme alışkanlığı alt tutum ölçeğinin; kötü beslenme alışkanlığı alt tutumu arasında orta düzeyde istatistiki olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = .274$ ,  $p < 0,01$ ).



## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve beslenme alışkanlıkları incelenmiş, bu iki faktör arasında bir ilişki söz konusu olup olmaması durumuyla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Bu bölümde çalışmayla ilgili bulgular yorumlanıp tartışılmış, benzer ve farklı çalışmalardan örnekler verilmiş, öneriler sunulmaya çalışılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden; 84 (%48) kız ve 89 (%43) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor dersi Tutum Ölçeği genel puan ortalamasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere karşı daha anlamlı bir ilişki sergilediğini görmekteyiz. Ayrıca Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genel puan ortalamasını da incelediğimizde aynı şekilde yine erkekler lehine anlamlı bir tutum sergilediğini görmekteyiz. Ek olarak erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı anlamlı bir tutum sergilemelerinin beslenme alışkanlıklarında da etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Bu sonuçlara benzer şekilde Sayın (2014), erkek öğrencilerin yüksek olumlu puanın olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte başka benzer çalışmalarda da Hatten (2004), Güllü (2007) yapmış oldukları çalışmaların sonucunda erkek öğrencilerin tutumlarının kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kangalgil ve diğerleri (2006) yılında Ankara'nın merkez ilçelerinde yapmış oldukları "İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin beden eğitimi ve spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması" adlı çalışmadaki verilerde erkek öğrencilerin spor tutumlarının kız öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Çelik ve Pulur (2011) kadın ve erkek toplam 318 lise 1. sınıf öğrencisi ile yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin BES dersine yönelik tutum puanlarının kız öğrencilerin BES dersi tutum puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tırnakçı (2019) Sivas ili merkezinde yer alan öğrencilerden 483'ü kız, 441'i ise erkek öğrenciden oluşan bir gruba yaptıkları çalışma sonucunda Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla çok daha olumlu bir tutum içerisinde oldukları tespit edilmiştir.

Kaya (2020) Araştırmaya katılan 228(53,8) kadın ve 196 erkek (%46,2) öğrenciden elde edilen tutum puanlarında ulaşılan sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik

BESTÖ'den elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları kız öğrencilerinkinden yüksek seviyededir.

Yukarıda saymış olduğumuz araştırma sonuçları bizim bulgularımızla benzer olup araştırmamızı desteklemektedir. Araştırma sonucunda özellikle beden eğitimi ve spor dersi tutumunda erkek öğrencilerin tutumlarının daha olumlu olmasının nedenleri arasında erkek öğrencileri kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olması, fiziksel olarak kız öğrencilere oranla daha güçlü olmaları, bedensel olarak kendilerini her an ders işlemeye hazır hissetmeleri söylenebilirken, ayrıca erkek öğrencilerin spor imkânına daha kolay ulaşmaları, aileleri tarafından daha çok desteklenmeleri ve kız öğrencilerin kültürden kaynaklı çekingen tavırlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda erkek öğrenciler kadar kız öğrencilerin de spora ve beden eğitimine ilişkin teşvik edilmesi önerilebilir.

Bu sonuçlardan farklı olarak kız öğrenciler lehine anlamlı fark bulan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Örneğin Akdoğan (2017) ortaöğretimde okuyan kız öğrencilerin erkek öğrencilerden derse yönelik daha olumlu düşündükleri tespit edilmiştir. Kaya (2020) Araştırma kapsamında Ankara merkez il ve ilçelerinde faaliyet gösteren 11 özel lisenin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören %64'ü kız ( $n=276$ ), %36'sı ( $n=155$ ) erkek öğrencinin doldurmuş olduğu anketler incelenmiş ve analizleri yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin tutum ölçeği toplam puanı erkek ve kız grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p=0,003$ ). Kız öğrencilerin medyan tutum ölçeği toplam puanı erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Literatürü incelediğimizde cinsiyet incelemesinde anlamlı fark olmayan çalışmalar da karşımıza çıkmaktadır. Chatterjee (2013) ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spordaki tutumlarını incelemiştir. Çalışmada, katılımcıların beden eğitimi konusunda olumlu tutumları olduğu, okula giden kız ve erkek çocukların tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Dolayısıyla cinsiyet, bu konuda beden eğitime yönelik tutum oluşumunda etkin bir rol oynamamıştır. Okut (2017), cinsiyet ile beden eğitimi dersine karşı tutum düzeyi incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı fakat erkek öğrencilerin tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir

Araştırma sonuçlarını incelediğimizde farklı sonuçların olması araştırma konumuz bakımından normal karşılanacak bir durumdur. Araştırmanın uygulandığı konum, örneğin Kır (2012) ilköğretim II. kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve

davranışlarını incelediği çalışmada şehir merkezi ve ilçede öğrenim gören öğrencilerin, kasaba ve köyde öğrenim gören öğrencilere oranla beden eğitimi dersine karşı tutumların da anlamlı farklılık bulmuştur. Çalışmanın uygulandığı katılımcı grubunun yaş grubu, çalışmaya katılımcıların spora erişim oranları da araştırma sonucuna doğrudan etki yapmaktadır. Literatürü incelediğimizde büyük oranda araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir.

Araştırmamız sonucunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genel puan ortalamasını da incelediğimizde aynı şekilde yine erkekler lehine anlamlı bir tutum sergilediğini görmekteyiz Şahin (2019), lise öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme tutumlarının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeye karşı ilgileri erkek öğrencilere göre daha fazladır. Arslan ve diğerleri (1994) yaptığı bir çalışmada ise kız öğrencilerin %73'ünün beslenme alışkanlıklarının kötü olduğu, erkeklerde ise bu oranın %27 olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya göre beslenme alışkanlık düzeyi arasında önemli oranda fark belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise beslenme alışkanlıklarının puan ortalamasının erkeklerde kızlara oranla önemli oranda yüksek olduğu görülmüştür (Vançelik vd., 2007). Işıksoluğu' nun (1986) beslenme eğitimi alan öğrenciler ile almayan öğrencilerin karşılaştırıldığı bir çalışma yapmış ve beslenme eğitimi alan öğrencilerin daha iyi beslendiğini belirlemiştir. Bu yüksek lisans tez çalışmasından elde edilen yeterli ve dengeli beslenme tutum ölçeğinin sonuçları bahsedilen araştırmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Beslenme eğitimi almak öğrencilerin beslenme bilgilerine, dolayısıyla da tutumlarına olumlu yönde etki etmektedir.

Cihangiroğlu ve Deveci 'nin (2011) araştırma bulgularına bakıldığında spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vançelik vd., (2007) yapmış oldukları çalışma araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden; 15 Emrah Sağaz Temmuz İHO/ Gazi Ortaokulunda öğrenim gören 99 (%57) öğrenci ve Şehit Hamza Karacaoğlu ÇPAL' de lisesinde öğrenim gören 74 (%43) öğrenci bulunmaktadır. Bu doğrultu da beden eğitimi ve spor dersi tutum Ölçeği genel puan ortalamasında ortaokul ve lise kurumları karşılaştırıldığında ortaokul lehine anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği genel puan ortalamasını incelediğimizde ise ortaokul ve lise kurumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde araştırmamız destekler nitelikte ortaokul öğrencilerinin BES dersi tutumlarının lise öğrencilerine göre, yaşı küçük olan öğrencilerin büyük olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Örneğin Keskin (2015) 820 kız öğrenci 837 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1657 ortaokul öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça beden eğitimi dersine karşı tutumlarında azalma görülmektedir. Aynı şekilde Koca ve Aşçı'nın (2006) yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyleri arttıkça öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarının düştüğünü göstermektedir. Bu da üst sınıflarda gelecek telaşı sınav kaygısı vb. sebeplerden dolayı beden eğitimi ve spor dersine olan tutumu olumsuz yönde etkilemektedir. 9. sınıfların daha rahat olmaları ve ilköğretimden yeni mezun olmuş olmaları beden eğitimi dersine karşı daha olumlu tutum sergilemelerini sağlamaktadır.

Akandere ve diğerleri (2010) yılında yapmış oldukları “Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği)” adlı çalışmada 14–16 yaş öğrencilerin puanları 17–19 yaş öğrencilerin tutum puanlarından yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği)” adlı çalışma bu araştırma ile örtüşmektedir. Beden Eğitimi dersine ilişkin yapılan bir başka çalışmada da, yaşı küçük çocukların yaşı büyük olanlara göre daha olumlu tutum gösterdiği, tutumun yaş düzeyinin bir fonksiyonu olarak azaldığı bulunmuştur (Wersch vd., 1992).

Çalışma kapsamında yapılan araştırmalar ve sonucunda gerçekleştirilen analizler doğrultusunda Beden Eğitimi Tutum Ölçeği (BETÖ) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 6), bu da bize katılımcıların beden eğitimi ve spor dersindeki başarılarının beslenme alışkanlıklarında etkili olduğunu göstermektedir. Bu değerlendirmeler sonucunda beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin büyük bir kısmı tarafından ilgiyle takip edilen ve sevilen bir ders olduğu sonucuna ortaya koymaktadır. Beden eğitimi dersinin sağlıklı yaşam açısından büyük bir öneme sahip olduğu araştırmalara katılan öğrenciler tarafından belirtilmiştir.

Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora karşı tutumunu belirlemek üzere yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen veriler araştırma bulgularını doğrular niteliktedir. Söz konusu çalışma verileri incelendiğinde ortaokul ve lise öğrencileri beden eğitimi ve spor derslerine istekle katılırken yeni beceriler elde etmekte, aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı

başlığında besin öğelerinin özelliklerini, yeterli ve dengeli beslenme kavramları hakkında bilgi edinmesiyle beraber bu alanlara da ilgi duymaktadır. Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeğinde ortaokul ve lise arasında anlamlı ilişki bulunmaması da iki faktörün de eşit oranda yüksek olabilmesinden kaynaklı olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor dersine bu denli ilgi duyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumsuz tutum gösteren öğrencilere kıyasla sağlıklı beslenme alışkanlıklarında daha olumlu olması gayet doğal bir sonuç olarak görülebilir.

Yapılan bu çalışmanın zayıf yönleri incelendiğinde imkânlarının kısıtlı olduğu az nüfuslu bir ilçede ve az sayıda katılımcıya uygulanmış olması söylenebilir. Çalışma konusu daha farklı coğrafi bölgelerde beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrencilere uygulanarak bölgelere göre de kaynak elde etmemizi sağlayabilir ve daha fazla sayıda gönüllü olarak çalışmaya katılacak katılımcıya uygulanarak bu çalışma konusunun literatüre daha güçlü kaynak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımlarının beden eğitimi ve spor tutumunu incelediğimizde erkeklerin kadınlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğini incelediğimizde ise sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genel puan ortalamasında erkeklerin kadınlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor dersi ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu söylenebilir. Okul türüne göre beden eğitimi ve spor tutumu incelediğimizde beden eğitimi ve spor tutumu genel puan ortalamasında ortaokulun liseye göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Buna karşın tablodaki veriler doğrultusunda inceleme yaptığımızda da cinsiyete göre beden eğitimi ve spor tutumu alt boyutlarından olan davranışsal alt boyutunda erkekler lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği beslenme hakkında bilgi ve beslenmeye yönelik duygu alt boyutunda kızlar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Okul türüne göre beden eğitimi ve spor tutumu bilişsel ve davranışsal alt boyutunda ortaokul lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Okul türüne göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği incelediğimizde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği genel puan ortalamasında ve alt puan hesaplamalarında ortaokul ve lise lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

## ÖNERİLER

Bu sonuçlara göre örneklem grubunu oluşturan ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür. Ancak puan aralığının çok yüksek düzeyde olmaması daha alınması gereken mesafenin olduğunu beden eğitimi tutumunu daha da iyileştirmek için çalışmalar yapılması gerektiği önerilebilir. Öğrencilere bilinçlendirici seminerler verilebilir. Eğlenceli spor aktiviteleri ile öğrencilere yarışmalar düzenlenebilir.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum incelemeleri yeterince fazlayken bu tutumların çeşitli değişkenler ile kıyaslanması ve sonuçları doğrultusunda gerekli parametreler ile karşılaştıran çalışmalar gerekli çoğunlukta olmadığı görülmektedir bu yönde çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Beslenme alışkanlıklarını çeşitli yaş grupları ve spor dalları ile kıyaslanması yapılırken buna yönelik temel eğitimin verildiği beden eğitimi ve spor dersinde bu kıyaslamaların yapıldığı çalışmalar sınırlı sayıda olduğu buna yönelik çalışmaların arttırılabileceği düşünülmektedir.

Literatür taramasından elde edilen bulgulara dayanarak, öğrencilerin sağlıklı olabilmeleri ve sağlıklı beslenmeleri için erken yaşlarda egzersiz ve spor aktivitelerine başlamaları ve beslenme konusunda doğru şekilde bilinçlendirilmeli, bu süreçleri yaşam tarzı haline getirmeleri önerilmektedir.

Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar literatür incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmekte bu sonuçları bir eğitimci olarak öğretmen ve öğretimden kaynaklı sorunları en aza indirmek için ve öğrenciler üzerinde dersimiz adına olumlu tutum geliştirmek için öğrencilere uygun ortam sağlanmalı dersi daha eğlenceli ve verimli kılmak için öğrencilerin yaşlarına, yeteneklerine uygun araç-gereç, malzeme temin edilmelidir. Öğrencilere rol model olarak hareketler öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilmeli öğrencinin hareketleri uygulayabileceği rahat bir ortam oluşturulmalıdır. Hareketleri uygulamaktan çekinen öğrencilere anlayışla yaklaşılmalı kendini daha rahat ifade edebilecekleri zaman ve ortam sağlanmalıdır. Unutmamalıyız ki öğrencilerimize hata yaptıklarında bağırarak, küçük düşürmek onları spordan ve beden eğitimi dersinden soğutacaktır. Öncelikli amacımız eğlenerek keyif alarak ders işlemelerini spor yapmalarını sağlamak olmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Ankara: Morpa Yayınevi.
- Agarwal, J. ve Malhotra, N. K. (2005). An integrated model of attitude and affect. *Journal of Business Research*.
- Akandere, M., Özyalvaç, N.T. ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Akbaba, C. (2003). 12–18 Yaş Grubu Güreşçilerde Beslenme Alışkanlıklarının Başarıya Etkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Akdoğan, B. (2017). Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akgül, B. M. (2011). Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra Örneği. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alparslan, S. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Öğrencilerin Bu Dersle Karşı Geliştirdikleri Tutumları. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Alphan M.T., Baş M., Baysal A., Merdol T.K., Kızıltan G. ve Pekcan G. (2013) Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. Hatiboğlu Yayınları. Ankara.
- Altuğ, R. (1994). *Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aras, L. ve Asma, M.B. (2020). Farklı Türdeki Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-39.
- Aras, Ö. (2013). İlköğretim Kurumları İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve tutumlarının İncelenmesi: Kars İli Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 333555)
- Arslan, P., Karaağaçoğlu, N. ve Güleç, E. (1994). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*,22(2):195-208.Erişim adresi:  
<https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/614/564>
- Atik, G. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ve Yaşam Doymu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kırıkkale.

- Balyan, M., Balyan, Y. B. ve Kiremitçi, O. (2012). Farklı Sportif Etkinliklerin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum, Sosyal Beceri ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 196-201.
- Başaran, İ. E. (1992). Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri. (Onikinci Baskı). Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bayraktar, B., Yücesir, İ. ve Atasü, T. (2011). Doping Mücadele ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri, Ajans Matbaacılık, Ankara.
- Baysal, A. (2015). Beslenme. 11. Baskı. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Besler, H. T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Eroğlu Bozdoğan, A. E., Yalçın, N. (2005). İlköğretim 6,7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Fen Bilgisi Derslerindeki Fizik Konularına Karşı Tutumları. Gazi Üniversitesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 6 (1)
- Carruth, B.R., Mangel, M. ve Anderson, H.L. (1977). Assessing Change Proneness and Nutrition - related Behavior, J. Am. Dietet. Ass. 76: 47.
- Chatterjee, S. (2013). Attitudes Toward Physical Education of School Going Adolescents in West Bengal. International Journal of Inno-vative Research in Science, Engineering and Technology. 2(11), 6068-6073.
- Cihangiroğlu, Z., Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi, 16(2), 78-83.
- Çelik, E. (2006). Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumlarının karşılaştırılması. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, Z., Pulur, A. (2011). Attitudes of Secondary School Students Toward Physical Education and Sports. Yüzüncü Yıl University Faculty of Education Journal, Special Issue. 115(121)
- Çetin, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Kırşehir İl Örneği). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Darst, P.W, Pangrazi, R.P. (2009). Dynamic Physical Education For Secondary School Students. Sixth edition. CA: Pearson Education, San Francisco.
- Erhan, S. E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 57-66.
- Ersoy G., Hasbay A. (2008). Sporcu Beslenmesi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Ersoy, G.K. (2001). Voleybolcular İçin Temel Beslenme İlkeleri. G.S.G.M. Voleybol Fed. A.Ü. I. Ulusal Voleybol Semineri, 27-33 Mayıs 2001, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fidan, N. ve Erden, M. (1998). Eğitime Giriş. İstanbul: Alkım.



- Fink, H.H., ve Mikesky, A.E. (2015) Endurance and Ultra-endurance Athletes, Chapter 12 in Practical Applications in Sports Nutrition.
- Girgin, G. (2009). Çağdaş Eğitim Sisteminde Öğrenci Kişilik Hizmetleri ve Rehberlik. Kaya A. Editör, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 6. Baskı, Ankara, Anı Yayıncılık, s.2.
- Göksel, A. G. ve Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Marmara University Journal of Sport Science, Cilt 1, Sayı 1.
- Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Güllü, M. ve Güçlü, M (2009). Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 2.
- Güneş, Z. (2005). Antrenör ve Sporcu El Kitabı: Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Güneş, Z. (2016). Spor ve Beslenme-Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Gürcan N., Kolburan Ş. (2019) Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkisi . Aydın İnsan ve Toplum Dergisi , 5 (1), s:9-28.
- Harmandar, İ.H. (2004). Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri. Ankara: Nobel.
- Hatten, J.D. (2004). Racial differences in student's interest and attitudes toward Physical education considering grade level and gender. Ph. D. Thesis, the Florida State University, Florida.
- Hofmann, A. (1992). Tatsachen über Deutschland, p.234, Braunschweig.
- Hogg, M. ve Vaughan, G. M. (2006). Sosyal Psikoloji. Çeviren: Yıldız İ.Gelmez A, 1, Baskı, Ankara Utopya Yayın.
- Işıkgöz, E. (2015). Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Temel İlkelerine İlişkin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri (Sakarya İli Örneği). Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi, 5, 27-4
- Işıksoluğu, M. K. (1986). Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 15, 55-70.
- İnan, B. İ. (2021) Beden Eğitimi ve Spor Ders Saatlerinin Akademik Başarıya Etkisi: Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumların Aracılık Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Rize.
- İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- İrez, S.G. (2012). Fiziksel etkinlik kartları uygulamasının ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite düzeyleri ders İçerikleri ve öğretmen davranışları üzerine etkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Yeni İnsan ve İnsanlar. Onuncu Basım, İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karadağ, S. (2012). İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karatay, C.E. (2016). Karatay Diyetiyle Yaşam Boyu Sağlık, Hayykitap, İstanbul.
- Kavas, A. (2003) Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. 4. Baskı. Literatür Yayıncılık, Ankara, s:1-4.
- Kavas, E. (2013). Demografik değişkenlere göre dini tutum. *Akademik Bakış Dergisi*, 3 (8), 1-20.
- Kaya, A. (2020) İlköğretim Kurumları İkinci Kademe Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Yüksek Lisans Tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 612392)
- Kaya, P. (2020) Özel Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kazanoğlu, İ. (2019). *Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 576291)
- Keskin, N. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterlilikleri, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Kılıç, D. (2019). Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı. Bartın.
- Kır, R. (2012). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ve Davranışları (Kırıkkale İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koca, C., Asçı, F. H. (2006). An Examination of Self-Presentational Concern of Turkish Adolescents: An Example of Physical Education Setting. *Adolescence*, 41, (161), 185-197.
- Lori, A. Mary, B. ve Debbie, G. (2020). Beslenme: Bilim ve Uygulamalar (B. Kahveci, Çev.) Ankara: Palme Yayınları.
- Lumpkin, A. (2005). Introduction To Physical Education, Exercise Science and Sport Studies, 6 th ed. New York, McGraw-Hill.
- Lutz, C.A., Mazur, E., ve Litch, N. (2014) Nutrition and Diet Therapy. FA Davis.
- Martens, M. K., Assema, P. ve Brug, J. (2005). Who Do Adolescent Eat What They Eat Personal And Social Environmental Predictors Of Fruits, Snack And Breakfast

- Consumption Among 12-14 year old Dutch students. *Public Health Nutrition*. 8(8), 1258-1265.
- MEB. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı*. Ankara.
- Mor, A., Kayacan, Y., Ipekoglu, G. ve Arslanoglu, E. (2018). Effect of Carbohydrate–Electrolyte Consumption on Insulin, Cortisol Hormones and Blood Glucose After High-Intensity Exercise *Archives of Physiology and Biochemistry*,1-7.
- Okut, S. (2017). Muş ili ve çevre ilçelerinde ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Özyalvaç, N. T. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu lisesi örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari N., Kumar N., & Jetti R. (2017) The Impact of Eating and Exercise Frequency on Weight Gain a cross-sectional Study on Medical Undergraduate Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.11(2), s:1-3.
- Peker, M. ve Mirasyedioğlu, Ş. (2003). Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik ve Fen Dersine Yönelik Tutumları ve Başarı Arasındaki İlişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (14), 157- 166.
- Saldamlı, İ. (2007). *Gıda kimyası*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Sarıdede, Ş. K. (2018). Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Saygılı, S., Akben, A. ve Odabaşı, Ö. (2006). *Sağlıklı Beslenme*. Mozaik Yayınları, İstanbul.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan. S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T.ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *S.D.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*. (2):43-47
- Sayın, E. (2014). Ortaöğretimde okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve dersine bakış açılarının incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Schwartz, N.E. (1975). Nutritional Knowledge, Attitudes, and Practices of High School Graduates., *J. Am. Dietet. Ass.* 66 : 28.
- Silverman S. ve Scrabis, K. A. (2004) A Review of Research on Instructional Theory in Physical Education. *International Journal Of Physical Education*, 41, (1): 4-12.
- Şahin, Z. (2019). Yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutum ölçeği geliştirilmesi ve lise öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenme hakkında tutumlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 583570).
- Şakar, Ş. (2009). "Sporcu Beslenmesi", *Klinik Gelişim Dergisi*, 1-9, s. 1

- Şen, A. İ. ve Koca, S. A. (2005). Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik ve Fen Dersine Yönelik Tutumları ve Nedenleri. *Eğitim Araştırmaları*, 18: 236–252.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). [URL:https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf](https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf) (Erişim: 08.03.2020)
- Tanrıveri, İ. (2016). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Van İl Örneği).Yüksek Lisans Tezi. İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ağrı.
- Taşdemir, M. (2000). Eğitimde Planlama ve Değerlendirme. Ankara: Ocak Yayınları.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Taylor, S. E., Peplav, L. A. and Sears, D. O.(2012). *Social Psychology*. (Eleventh Edition). NewJersey: Pearson Education İnternational.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Temel, A. S. (2019). Yöneticilik Kademesinde Görev Yapmakta Olan Çalışanların Düşünme Stilleri ile Spora Yönelik tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 543839)
- Tırnakçı, A. O. (2019). Ortaöğretim (Lise) Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi: Sivas İli Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 575476)
- Topalli, M. (2019) Genel Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokullarında Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Erzurum.
- Türkiye Halk Sağlık Kurumu (2014). (<http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>).
- Uca, M. A. (2015). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile hoşgörü değerine sahip olma düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Ulutaş, Y. (2018). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması (Bayburt ili Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Uzşen, H. (2016). Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi. Yüksek lisans tezi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 433193).
- Vançelik, S., Önal, G., Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. *TAF Prev Med Bull*; 6(4): 242-248.
- Yücel, B. (2015). Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Wersch, A.K., Trew, E., Turner, I. (1992). Post-Pri Mary School Pupil's Interest in Physical Education. Age and Gender Differences, *British Journal of Educational Psychology*. 62.1.56-72.
- Willet, W., Skerrett, P. (2006), Yetiřkinler İçin Sağlıklı Beslenme Kılavuzu. Optimist Yayım, İstanbul.

**Ek-1: Etik Kurul Onayı**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI**  
**(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)**  
**TOPLANTISI**

**OTURUM TARİHİ**  
26 Şubat 2021

**OTURUM SAYISI**  
2021-02

**KARAR NO 10:** Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Ahmet Hakan ONAN'ın "Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının incelenmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Ahmet Hakan ONAN'ın "Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Feriðan YILMAZ  
Kurul/Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR  
Üye

Prof. Dr. Dođan ŞENYÜZ  
Üye

Prof. Dr. Ayşe OĐUZLAR  
Üye

Prof. Dr. Vejdî BİLGİN  
Üye

Prof. Gülây GOGUŞ  
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĐURLU  
Üye

**Ek-2: Enstitü Yönetim Kurulu Karar****BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ****ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI****OTURUM TARİHİ**

12.01.2021

**OTURUM SAYISI**

2020/31

**KARAR NO: 06/1**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığının 07.01.2020 tarih ve 110 sayılı 801910003 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Ahmet Hakan ONAN'ın tez konusu önerisi konulu yazısı ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 801910003 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Ahmet Hakan ONAN'ın "Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıkları İncelenmesi (Giresun Çamoluk Örneği)" isimli tez konusu önerisinin BUÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin 28/1 maddesi uyarınca uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASL V GİBİDİR****Süheyla ALAŞ**  
**Enstitü Sekreteri V.**

**EK-3: İl Milli Eğitim Araştırma İzni**

T.C.  
GİRESUN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-29409993-605.01-22638692  
Konu : Araştırma İzni  
(Ahmet Hakan ONAN)

18.03.2021

**VALİLİK MAKAMINA**

İlgi : a) Bursa Uludağ Üniversitesinin 15.03.2021 tarihli ve 22390536 DYS kayıtlı yazısı.  
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 nolu Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Ahmet Hakan ONAN'ın "Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" adlı çalışmasına veri sağlamak amacıyla, Çamoluk ilçesindeki ortaokul ve lise öğrencileri ile anket çalışması yapma izin talebine ilişkin yazı ve ekleri Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Söz konusu çalışmanın 19.03.2021-14.05.2021 tarihleri arasında, ekleri müdürlüğümüzce mühürlenmiş ve paraflanmış veri toplama araçlarını kullanarak; Covid-19 Pandemisi ile mücadele kapsamında alınan önlemler çerçevesinde, ilgili okul müdürlüklerinin sorumluluğunda/gözetiminde eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan yapılması, çalışmalara katılımın gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanması koşulları ile gerçekleştirilmesinde herhangi bir sakıncanın olmadığı Müdürlüğümüzce uygun değerlendirilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Fazlı ÇİÇEK  
Müdür a.  
Şube Müdürü

OLUR  
Ertuğrul TOSUNOĞLU  
Vali a.  
İl Milli Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hükümet Konağı A Blok Kat 1

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No 0 (454) 215 75 25  
E-Posta: arge28@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ekrem GENÇ  
Unvan Öğretmen  
Internet Adresi: Faks.4542157522



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 525e-5f9b-3d8f-b604-4de4 kodu ile teyit edilebilir.



**EK-3: İlçe Milli Eğitim Araştırma İzni**

T.C.  
ÇAMOLUK KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-68814575-<...>-<...>  
Konu : Araştırma İzni  
(Ahmet Hakan ONAN)

&lt;...&gt;

ÇAMOLUK .....MÜDÜRLÜĞÜNE

İl Milli Eğitim Müdürlüğünün ” Araştırma İzni (Ahmet Hakan ONAN) ” ile ilgili 22/03/2021 tarih ve 22767496 sayılı yazısı ekte sunulmuştur.  
Bilgilerinizi ve gereğini önemle rica ederim.

Atakan ÇELİK  
İlçe Milli Eğitim Müdürü

Ek: Yazı ve ekleri

Dağıtım

Tüm okul ve kurum müdürlüklerine.

Adres :

Telefon No :  
E-Posta:  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Belge Doğrulama Adresi <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için:  
Unvan Şube Müdürü  
İnternet Adresi: Faks:



**Ortaokul ve Lisede Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beslenme Alışkanlıkları İncelenmesi (Giresun Çamoluk Örneği)**

Merhabalar arkadaşlar aşağıda sizlerin beden eğitimi ve spora ve beslenmeye ilişkin görüşlerinizi ifade eden görüşlere yer verilmiştir. Her cümleyi dikkatlice okuyarak sizin için hangi düzeyde bir anlam ifade ediyorsa bu durumu aşağıdaki ölçütlere göre cümlenin karşısındaki kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Anket sonuçları sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. **Ahmet Hakan Onan**

**EK-3 Kişisel Bilgi Formu:**

<b>1. Cinsiyetiniz?</b>	<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek
<b>2. Okulunuz?</b>	<input type="checkbox"/> a) Ortaokul <input type="checkbox"/> b) İmam Hatip Ortaokulu <input type="checkbox"/> c) Lise	
<b>3. Sınıfınız?</b>	<input type="checkbox"/> 5. Sınıf <input type="checkbox"/> 6. Sınıf <input type="checkbox"/> 7. Sınıf <input type="checkbox"/> 8. Sınıf <input type="checkbox"/> 9. Sınıf <input type="checkbox"/> 10. Sınıf <input type="checkbox"/> 11. Sınıf <input type="checkbox"/> 12. Sınıf	
<b>3. Yaşınız?</b>	.....	
<b>5. Kaç kardeşiniz var?</b>	.....	
<b>6. Ebeveynleriniz hayatta mı?</b>	<b>Anne :</b> <input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Ölü <b>Baba :</b> <input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Ölü	
<b>7. Evinizde kimlerle yaşamaktasınız?</b>	<input type="checkbox"/> Anne-Baba birlikte <input type="checkbox"/> Anne <input type="checkbox"/> Baba <input type="checkbox"/> Diğer .....	
<b>8. Babanızın eğitim durumu nedir?</b>	<input type="checkbox"/> Öğrenim görmemiş <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek lisans <input type="checkbox"/> Doktora	
<b>9. Annenizin eğitim durumu nedir?</b>	<input type="checkbox"/> Öğrenim görmemiş <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek lisans <input type="checkbox"/> Doktora	
<b>10. Babanızın mesleği nedir?</b>	.....	
<b>11. Annenizin mesleği nedir?</b>	.....	

#### EK-4 Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği (BETÖ)

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

	aktivitelerin ileriki hayatımızda hiç işimize yaramayacağını düşünüyorum.					
21	Beden eğitimi ders aktiviteleri fiziksel gelişime katkı sağladığını düşünüyorum.					
22	Beden eğitimi derslerinde rahatlayıp gevşiyorum.					
23	Beden eğitimi dersleri sayesinde spor dallarımı daha iyi tanıdığımı düşünüyorum.					
24	Beden eğitimi dersi yaramaz ve tembel öğrencilerin dersidir					
25	Beden eğitimi dersi okul programlarından çıkartılmalıdır.					
26	Beden eğitimi ders aktivitelerine katılmak istemiyorum.					
27	Beden eğitimi dersleri sayesinde yeteneklerimin farkına varıyorum.					
28	Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde sağlığımı daha iyi koruyorum.					
29	Sınav kaygısı varken beden eğitimi dersine katılmak beni rahatsız ediyor.					
30	Beden eğitimi derslerinde çoğunlukla gereksiz bilgi ve beceriler öğreniyoruz.					
31	Beden eğitimi dersleri insanı okul dışında da egzersiz ve spor yapmaya teşvik ediyor.					
32	Beden eğitimi derslerinde sinir, kas ve eklem koordinasyonumuzu geliştirici hareketler yapıyoruz.					
32	Beden eğitimi ders aktiviteleri sayesinde zararlı alışkanlıklardan uzak duruyorum.					
34	Beden eğitimi ders etkinliklerine sadece yüksek not almak için katılıyorum.					
35	Beden eğitimi ders aktiviteleri öğrencileri okul kurallarını çiğnemeye teşvik ediyor.					

## EK-5 Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

	Madde		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.					
	2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.					
	3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.					
	4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.					
	5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.					
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	6	Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum.					
	7	Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.					
	8	Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.					
	9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.					
	10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.					
	11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.					
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OB)	12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.					
	13	Günde en az 1,5 lt su içerim.					
	14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.					
	15	Düzenli meyve tüketirim.					
	16	Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim.					
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KB)	17	Ana öğünleri atlarım.					
	18	Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim.					
	19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.					
	20	Ayaküstü beslenirim.					
	21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.					