

**T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLSEREN ONAY

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ SERMET TOKTAŞ**

ADİYAMAN, 2025

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Gülseren ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 07/2025; Sayfa: 61

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sermet TOKTAŞ

Bu araştırmanın amacı, Ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2024 – 2025 eğitim öğretim yılında Muğla ili Fethiye ilçesinde bulunan Fethiye Yanıklar Ortaokulu (78 öğrenci) ve Fethiye Silkar Günlükbaşı Ortaokuluna (323 öğrenci) devam etmekte olan toplam 401 öğrencidir. Araştırmanın örneklemini, evren içerisinde bulunan öğrencilerden 174 öğrencidir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracında kişisel bilgiler formu, İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği bulunmaktadır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24. paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlılık analizlerinde anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak alınmıştır. Araştırmada öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyinde cinsiyet, sınıf düzeyi, okul dışı zamanlarda egzersiz veya spor yapma, spor yapma süresi, aile gelir durumu değişkenlerinin etkisinin bulunduğu, yaş, bir kulüpte düzenli olarak spor yapma, ailede lisanslı sporcu olması değişkenlerinin ise etkili olmadığı görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin beden eğitimine yönelik bilişsel, duyuşsal ve toplam tutum düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu, beden eğitimi dersine yönelik tutum ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve beden eğitimi dersine yönelik tutumun psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Psikolojik Sağlamlık, Tutum.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SECONDARY SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES AND THEIR PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS

Gülseren ONAY

**Department of Physical Education and Sports Teaching Adiyaman University,
Graduate Education Institute, 07/2025; Page: 61
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Sermet TOKTAŞ**

The aim of this study is to examine the relationship between middle school students' attitudes towards Physical Education and Sports Class and their psychological resilience levels. The relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The universe of the study is a total of 401 students attending Fethiye Yanıklar Secondary School (78 students) and Fethiye Silkar Günlükbaşı Secondary School (323 students) in the Fethiye district of Muğla province in the 2024-2025 academic year. The sample of the study is 174 students from the students in the universe. The data collection tool used in the study includes a personal information form, the Primary School Physical Education Class Attitude Scale and the Child and Youth Psychological Resilience Scale. SPSS 24. package program was used in the analysis of the research data. In the significance analyses between the variables, the significance level was taken as $p=0.05$. In the study, it was observed that the variables of gender, grade level, doing exercise or sports outside of school, duration of doing sports, family income status had an effect on the students' attitudes towards physical education and psychological resilience level, while the variables of age, doing sports regularly in a club, and having a licensed athlete in the family were not effective. In the study, it was concluded that the students' cognitive, affective and total attitude levels towards physical education and psychological resilience levels were high, that there was a positive relationship between attitudes towards physical education and psychological resilience, and that attitudes towards physical education were a significant predictor of the level of psychological resilience.

Keywords: Physical Education and Sports, Psychological resilience, Attitude.

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinde bana yol gösteren; emeğini, nezaketini esirgemeyen ve üslubunun güzelliğiyle cesaret veren değerli danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Sermet TOKTAŞ'a içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca bu zorlu süreçte yanımda olan, beni motive eden, bana destek olan ve her zaman inanan eşim ve çocuklarıma da teşekkür ederim.

Gülseren ONAY



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin benim tarafımdan yapılmış, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu süreçlerinde kaynakları doğru şekilde gösterdiğimi ve kaynakçada yer verdiğimi vurgularım. Veri toplama, etik kurul izni alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmam, Adıyaman Üniversitesi'nin kullandığı “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandı ve herhangi bir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili beyanıma aykırı bir durum tespit edilirse, bu durumun ahlaki ve hukuki sonuçlarını kabul ederim.

Gülseren ONAY

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Beden Eğitimi ve Spor	6
2.1.1. Tarihsel süreçte spor ve beden eğitime yönelik anlayış.....	7
2.1.2. Beden eğitimi ve sporun önemi	8
2.1.3. Beden eğitiminin geliştirdiği özellikler	10
2.1.3.1. Fiziksel ve psikomotor gelişim.....	10
2.1.3.2. Zihinsel gelişim	11
2.1.3.3. Sosyal ve duyuşsal gelişim.....	12
2.1.3.4. Biyolojik gelişim.....	13
2.1.4. Eğitimde beden eğitimi ve spor	14
2.2. Tutum.....	16
2.2.1. Tutumu oluşturan öğeler	16
2.2.1.1. Biilişsel öge	16
2.2.1.2. Davranışsal öge	17
2.2.1.3. Duyuşsal öge.....	18
2.2.3. Tutumun meydana gelmesini sağlayan önemli etkenler.....	19

2.2.3.1. Aile etkisi	19
2.2.3.2. Çevre etkisi.....	19
2.2.3.3. Bireysel deneyim	20
2.2.4. Beden eğitimi dersine yönelik tutum	20
2.3. Psikolojik Sağlamlık	21
2.3.1. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri	22
2.3.1.1. Kişisel faktörler.....	22
2.3.1.2. Ailesel faktörler.....	23
2.3.1.3. Çevresel faktörler	23
2.3.2. Psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler.....	24
2.3.2.1. Bireysel faktörler	24
2.3.2.2. Ailesel faktörleri	24
2.3.2.3. Çevresel faktörler	25
2.3.3. Olumlu sonuçlar	25
2.3.4. Psikolojik sağlamlığın bileşenleri.....	26
2.3.4.1. Bağlanma (commitment).....	26
2.3.4.2. Kontrol.....	26
2.3.4.3. Meydan okuma	27
2.3.5. Psikolojik sağlamlığın özellikleri	27
2.3.6. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri	28
2.3.7. Çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlık	28
2.4. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Psikolojik Sağlamlık.....	29
3. YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Metodu.....	31
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	31
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı.....	33
3.3.1. Kişisel bilgiler formu.....	33
3.3.2. İlköğretim beden eğitimi dersi tutum ölçeği.....	33
3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği	34
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi.....	34
3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri	36
4. BULGULAR	37
4.1. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular	37

4.1.1. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik bulgular	37
4.1.2. Ortaokul öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik bulgular	38
4.1.3. Beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	43
4.2. Araştırma hipotezlerinin ret / kabul durumu	46
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	48
KAYNAKÇA.....	53
EKLER	
ÖZ GEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı	32
Tablo 3.2. İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Cronbach Alfa Katsayıları	35
Tablo 3.3. Normallik Analizi	35
Tablo 4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri	37
Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	38
Tablo 4.3. Sınıfa Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	39
Tablo 4.4. Yaşa Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	39
Tablo 4.5. Okul Dışı Zamanlarda Egzersiz veya Spor Yapma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	40
Tablo 4.6. Spor Yapma Süresine Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	41
Tablo 4.7. Bir Kulüpte Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	42
Tablo 4.8. Ailede Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	42
Tablo 4.9. Aile Gelir Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi	43
Tablo 4.10. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi	44
Tablo 4.11. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordama Durumu	45
Tablo 4.12. Psikolojik Sağlamlığın Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumu Yordama Durumu	45
Tablo 4.13. Araştırma Hipotezlerinin Ret / Kabul Durumu	46

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
f	: Sıklık
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı
Ss.	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
α	: Cronbach Alfa Katsayısı

1. GİRİŞ

Beden eğitimi çocuk gelişimi için hayati öneme sahiptir ve çocuklarda ve ergenlerde farklı gelişim alanlarını hedeflediği için eğitimin önemli bir parçasıdır. Öğrenciler beden eğitimi dersinde; bilişsel, duygusal, psikomotor ve sosyal açıdan kendilerini gerçekleştirme imkânı bulmalarının yanı sıra, yetişkinlikte hayatlarını kolaylaştıracak beceriler de edinebilmektedirler. Bu dersin olumlu çıktılarından biri de sporun temel bilgi ve becerilerini öğretme ve spora uygun davranışları kazandırma becerisidir (Karafil vd., 2017: 2).

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir nesil yetiştirme yolundaki toplumsal çabaların ayrılmaz bir parçası haline geldiği gibi, faydaları da pek çok bilim insanına ve yayınlarına ilham kaynağı olmuştur. Toplumumuzda fiziksel aktivite sıklıkla fiziksel aktivite alışkanlıklarıyla eşdeğer görülmektedir. Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz ve spor, gençlerin sağlıklı gelişiminde, onları kötü alışkanlıklardan uzak tutmada, psikososyal niteliklerini artırmada, yaşlılıkta çeşitli kronik hastalıklardan korumada veya tedavi etmede, bir başka deyişle yaşamları boyunca yaşam kalitelerini artırmada önemli etkiye sahip olabilmektedir. Düzenli orta yoğunlukta fiziksel aktivite ergenlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yeteneklerini geliştirebilir. Sportif bir toplum yaratma konusunda yapılan tüm araştırmalara bakıldığında bireyin spora yatkınlık derecesi, spora bakış açısı, egzersiz alışkanlıkları, spor yoluyla karakterin nasıl geliştirileceği, kısacası bireyin spora karşı tutumu gibi bazı temel konuların önemli olduğu görülmektedir (Şentürk, 2014: 9).

Tutum kavramının pek çok sosyal psikolog tarafından farklı tanımları olmasına rağmen en yaygın anlayış, bir bireyin psikolojik bir nesneye yönelik duygu, düşünce ve davranışlarının düzenli yönelimidir. Tutum, insanların çevrelerine daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Tutumların ayrıca insanların davranışlarını etkileme işlevi de vardır. Tutumun davranışa etkisi, kısaca bireyin belli bir duruma yönelik yönelimi/oluşumu demektir. Bireyin bir nesne hakkında daha önce edindiği olumlu veya olumsuz bilgi veya inançlar, bireyin o şekilde davranma eğilimi göstermesine neden olmaktadır (Turan vd., 2022: 106). Psikolojik bir durum olan tutum, spora katılımı da etkili olmaktadır.

Spor, pek çok önemli toplumsal değerin oluşmasına ve sürdürülmesine yardımcı olmaktadır. Spor bu işlevi çeşitli yollarla gerçekleştirebilir. İnsanların spor kavramı içerisinde kendilerini ifade edebilecekleri, en azından bu tür faaliyetleri destekleyip sosyalleşme sürecine katılabilecekleri bir alanın olması, onların psikososyal gelişimlerine

yardımcı olmaktadır. Sosyalleşmenin bireyler ve toplum açısından farklı anlamları vardır. Bu yönüyle düşünüldüğünde kültürel değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını ve bireylerin örgütlü sosyal yaşamda kabul edilmiş normlara uyumu sağlamaktadır. Bu anlamda sosyalleşme, bireysel benliği ve kişiliği oluşturan temel faktörlerden biridir. Psikososyal gelişimde, insanın özgüven kazanması veya yeniden inşa etmesi için başarıya olan ihtiyacı önemlidir. Burada bir kişinin başarıya ulaşmasının en kolay yollarından biri spordur (Küçük ve Koç, 2004: 2). Beden eğitimi ve spora katılımın bireylere sağlayabileceği yararlarından biri de psikolojik sağlamlıktır.

Sporda üst düzeyde performans göstermek ve bu performansı sürdürmek için aşılması gereken bazı zorluklar vardır. Bu nedenle spor alanında zihinsel dayanıklılık çok önemli bir rol oynar. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların rekabet dönemi boyunca geliştirdikleri, zorlukların üstesinden gelip başarıya ulaşmalarını sağlayan bir süreçtir. Spor ve egzersiz yapan bireylerde bazı kişisel özellikler de gelişmektedir. Zihinsel dayanıklılık, çeşitli durum ve olaylarla zaman içinde geliştirilen bir süreçtir ve sporla uğraşan bireylerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır. Sporcuların zorluklar ve olaylar yaşaması, onların özsaygısını, özgüvenini ve kararlılığını da artıracaktır (Akgün, 2024: 14-15).

Zihinsel dayanıklılığı güçlü olan sporcular, diğer sporculara göre avantaj elde edecek, daha üst seviyede performans gösterebilecek ve stresli durumların üstesinden başarıyla gelebileceklerdir. Yarışma sırasında sporcular stres, kaygı, tükenmişlik gibi sorunlar yaşarlar ve zorlu psikolojik durumlarla baş etmek zorunda kalırlar. Bu durumlarda başarıyı sağlamada önemli faktörlerden biri spora ve egzersize karşı tutumdur (Arı, 2024: 17). Gelişim döneminde olan öğrencilerin spora katılımları açısından beden eğitim ve spor dersi önemli bir faktördür.

Beden eğitimi ve egzersiz dersleri insanın fiziksel ve ruhsal gelişimi ve çevreye uyumu açısından olmazsa olmazdır. Beden eğitimi ve spor, insanların fiziksel, zihinsel ve bilişsel olarak gelişmelerini temin etmek, iş yaşamının yanı sıra günlük yaşam hareketliliğinin ritmine uyum sağlamak, yurttaşlık ve ulusal bilinç duygusunu güçlendirmek amacıyla düzenlenen düzenli, yapılandırılmış bir öğrenme biçimi olarak görülmektedir. Sportif faaliyetler, bireylerin toplum içerisinde kural ve yasalara uyum sağlamalarına, benzer ve farklı fıkirlere saygı duyan, güzelliği ve gerçeği kutlayan, başarısızlığın nedenlerini araştıran toplumlar yaratmalarına yardımcı olabilir. Beden eğitimi ve spor derslerinin genel eğitim sistemi içindeki yeri ve önemi, beden eğitimi

dersleri sırasında bireylerin fiziksel aktivitelere karşı olumlu tutum geliştirebilmesinde yatmaktadır (Cengiz vd., 2018: 142).

Literatürde öğrencilerdeki beden eğitimi spora yönelik tutumu (Kural vd., 2022; Uslu ve Özlü, 2022; Yağcı, 2012) ve psikolojik sağlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Taş ve Yıldız, 2023; Topbay, 2016) yapılmış çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumu ile psikolojik sağlık düzeyinin birlikte incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana problem cümlesine cevap bulmak adına aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1 Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri yüksek düzeydedir.

H2: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H3: Ortaokul öğrencilerinin sınıfına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H4: Ortaokul öğrencilerinin yaşına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H5: Ortaokul öğrencilerinin okul dışı zamanlarda egzersiz ve spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H6: Ortaokul öğrencilerinin spor yapma süresine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H7: Ortaokul öğrencilerinin bir kulüpte düzenli olarak spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H8: Ortaokul öğrencilerinin ailesinde lisanslı sporcu olma durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H9: Ortaokul öğrencilerinin aile gelir durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H10: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H11: Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutumunun anlamlı bir yordayıcısıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Eğitim programı içerisinde bir ders olarak bakıldığında beden eğitimi dersi, öğrencilerin sportif faaliyetlere katılmalarıyla fizyolojik ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunma fırsatı sunmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersi öğrencilerini nispeten rekabetsiz ortamda spor yapmalarını sağlamakta, öğrenciler kaygı, stres gibi psikolojik baskılardan uzak bir şekilde spor yapabilmektedirler. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumu onların derse katılımı için bir motivasyon unsurudur. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi ile kazanabilecekleri psikolojik yararlarından biri psikolojik sağlamlıktır. Hareketsiz yaşamdan psikolojik olarak negatif yönde etkilenebilecek öğrencilerin, beden eğitimi dersi ile düzenli olarak yapılan sportif aktiviteler ile psikolojik iyilik düzeylerinin yükselmesi sağlanabilecektir. Öğrenciler beden eğitimi ve spor dersi ile edinecekleri psikolojik sağlık ile diğer derslerde de başarılı olmalarının yanında okul dışı zamanları için de önemli bir kazanım elde edebileceklerdir. Öğrencilerin bu kazanımları elde edebilmeleri için beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumu etkili bir faktördür. Bu açıdan bakılarak öğrencilerin beden eğitimi dersi ile duyuşsal, bilişsel ve sosyal gelişimlerini sağlayabilmeleri için bu derse yönelik tutum düzeylerinin ve mevcut tutum düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlanması açısından belirlenmesi önemli olmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyi ile ilgili sorulara vermiş oldukları cevapların kendi düşüncelerini en doğru şekilde yansıttığı varsayılmıştır.

2. Araştırmanın veri toplama aracının bu araştırmanın amacına yönelik verilerin elde edilmesi açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma, veri toplama aracından elde edilen veriler ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Bu iki kavram çoğu zaman birbirini tamamlayan, hatta bazen iç içe geçmiş tanımlar kullanılarak yorumlanmaktadır. Hareket etmek insan canlılığının tezahürüdür. Bu durum insanlık var olduğundan beri geçerli bir durumdur. Başlangıçta, insanların ilkel içgüdüleriyle ortaya konan ve yalnızca varlığını koruyarak devamlılığını sağlama dürtüsüne ihtiyaç duyan doğal hareketten oluşmaktadır. Ancak günümüz toplumu teknolojinin getirdiği olanakları kullanarak insanın ihtiyaç duyduğu fiziksel ve zihinsel aktiviteleri doğallıktan uzaklaştırmakta, bilinçli olarak fiziksel aktivitelere kendi yöntemlerini vermektedir (Akkoyunlu, 1996: 80).

Kavramsal olarak sporun birçok tanımı bulunmaktadır. Bu tanımlarda hareket ve spor ile ilgili kavramlara vurgu yapılmaktadır. Bu kavramlar; kuralları üzerinde anlaşılmış, genellikle rekabete dayalı, bireysel ve gruplar halinde oynanan ve çoğunlukla rekabeti içeren spor aktivitelerini kapsamaktadır. Spor böylece bireysel bir etkinlikten kültürel bir etkinliğe dönüştürmektedir. Bu anlamda spor, toplumsal yaşam alanında oluşan kültürel etkinliklerin toplamı, belli kuralları olan kültürel etkinliklere verilen addır (Karataş vd., 2021: 3). Sporcuların bakış açısından spor, kazanmayı amaçlayan teknik ve fiziksel bir çabadır; izleyiciyi kazanmak için rekabete dayalı estetik bir süreç; toplumun bütününe yarattığı çelişkileri ve özellikleri yansıtan bir ayna, toplumu yönlendirmede etkili bir araç ve en nihayetinde önemli bir toplumsal kurumdur. Spor, insanın doğayla mücadelesi sırasında kazandığı temel becerilere ve aletli veya aletsiz olarak geliştirdiği mücadele yöntemlerine dayanan, insanların serbest zamanlarını artırmak amacıyla, bireysel ve toplumsal olarak, dinlenme, eğlenme ve iş dışında, barışçıl bir biçimde veya benzetim yoluyla yaptığı estetik, teknik, bedensel, mücadele içeren sosyal bir süreci ifade etmektedir (Fişek, 1998: 34-35). Orkunoğlu'nun (1985: 5) belirttiği gibi fiziksel egzersizin, bireylerin organik ve ruhsal açıdan iyilik duruma katkı sağlayan, toplum içerisindeki davranışlarının düzenlenmesinde etkili olan, zihinsel ve motor becerilerini belirli bir seviyeye yükselten sosyal, biyolojik ve eğitsel bir yapısı bulunmaktadır.

Beden eğitimi ile spor arasındaki fark; beden eğitimi, bireyin beden ve zihninin sağlıklı gelişimi için yapılan bir dizi eylemdir. Spor ise, bireyin beden ve zihninin sağlıklı gelişimi amacıyla, belirli kurallara göre rekabetçi etkinliklerde çabalamak, yarışmak ve kazanmaktır (Karataş vd., 2021: 3).

Beden eğitimi ve spor, bireyin hareketlerini değiştirerek insan vücudunu kontrol altına almakta, kas ve sinir sisteminin gelişimini desteklemekte, böylece bireyin psikolojik ve bilişsel uyumunu sağlamış olmaktadır. Beden eğitimi, bireylerin bedensel ve ruhsal yönden daha iyi gelişmelerini, dış dünyada çalışma ve yaşam koşullarına uyum sağlamalarını, millî şuur ve yurttaşlık duygusunu güçlendirmelerini sağlamak amacıyla yapılan sistemli ve planlı etkinlikler dizisinin genel adıdır (Kanan, 2024: 7).

Sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler yetiştirmede beden eğitimi ve spor önemlidir. Toplum tarafından teşvik edilen beden eğitimi, kişisel sorumluluk duygusunu, özgüveni ve dürüstlüğü geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Pilavcı, 2024: 13).

2.1.1. Tarihsel süreçte spor ve beden eğitime yönelik anlayış

Sporun ne zaman ve nasıl ortaya çıktığı, nasıl geliştiği her zaman tartışma konusu olmuştur. Spor bilimciler antik dönemde yapılan hareketleri oyun ve savaş olarak iki kategoriye ayırmakta ve sporun kökenini insanların ilk koştuğu, güreştiği veya atladığı zamanlara kadar götürmektedirler. Farklı bir görüş de bu hareketlerin aslında bir iş olduğu, spor olarak görmenin doğru olmayacağı şeklindedir. Bu tanımlamaya göre ilk sportif faaliyetin cirit atma olarak kabul edilmektedir (Çakır, 2014: 22).

Spor insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar uzanmaktadır. Özellikle avcılık ve savunma amaçlı ortaya çıkan cirit, okçuluk ve güreş gibi faaliyetlerde kendini göstermiştir (Dever ve İslam, 2015: 47). Milattan önceki döneminde beden eğitimi ve sporun amacı, kabile üyelerini ve gençleri, açık hava yaşamının tehlikelerine karşı koymak için gereken güç, dayanıklılık, çeviklik ve becerileri geliştirmeye ve grubun hayatta kalma şansını artırmak için gerekli olan yaşam gereksinimlerini elde etmeye teşvik etmek olmuştur. Savaş oyunları, kovalamaca-yakalamaca oyunları, dans ve diğer dini inançlarla ilgili ritmik aktiviteler, kendini savunma becerilerine yönelik oyun ve spor aktivitelerinin hepsi beden eğitimi programları olarak düşünülebilir (Middle East Technical University, 2024). Örneğin 400.000 yıl kadar önce insanlar tek başlarına avlanmanın tehlikelerini fark etmişler ve birlikte avlanma yoluna giderek günümüzdeki takım ruhunu anımsatan işbirliği içerisinde avcılık yapmışlardır (Akkurt, 2020: 6).

Ortaçağ Avrupası'nda, kilise yönetimi altında, fiziksel egzersiz şeytan işi olarak görülmüş ve eğitim skolastik olarak algılanmıştır. Bu dönemde bedensel eğitim yalnızca şövalyelik sisteminde görülmektedir ve şövalyelerin Hristiyanlığı savunmak için Tanrı tarafından görevlendirildiğine inanılmaktadır. Şövalyelik, binicilik, yüzmeye, okçuluk,

eskim, avcılık, satranç ve güzel şiir yazma gibi yedi beceri çok fazla fiziksel eğitim ve pratik gerektirmektedir (Akkurt ve Şinoforoğlu, 2020: 15).

Rönesans'tan sonra eğitimin zorunlu olması gerektiği belirgin bir hal almıştır. Eğitim programına beden eğitiminin katılması ve kullanılmasıyla Rönesans ve Reform dönemlerinde müfredatlarda Ortaçağ'a göre daha yaygın bir yer edinmiştir. Spora ilişkin eski görüşler modern bakış açılarını etkilemiştir (Demirel ve Yıldırım, 2013: 191).

Türk kültürünün en önemli unsurlarından biri beden dilidir. Bedensel hareket halk arasında yerleşik kültüre yoğun bir şekilde işlemiş ve Türk kültürünün de önemli bir unsuru olmuştur. Sporun sosyal yaşamda bu kadar büyük bir rol oynamasıyla insanlar daha sağlıklı hale gelmiş ve önemli askeri zaferler kazanmışlardır. Hem destanlar, hem de bazı araştırmalar, "Türk" sözcüğünün "güçlü" anlamına geldiğini, tarih boyunca sözcüğün doğrudan doğruya güç ve savaşçı statüsünü vurguladığını göstermektedir. Bu da Türk insanının fiziksel güce önem verdiğinin ve bu amaca ulaşmak için sürekli fiziksel egzersiz yaptığının önemli göstergelerinden biridir (Dever ve İslam, 2015: 47).

Spor; felsefe, sanat, bilim, din ve daha birçok olgu gibi kültürün vazgeçilmez bir unsurudur. Herhangi bir toplumdaki bireyler zaman zaman fiziksel hareketlerini yaşamlarında rekabetçi spor gösterilerine dönüştüreceklerdir. Spor, tarihsel olarak yaşam-ölüm mücadelelerinin barışçıl metaforları olarak ortaya çıkmış ve daha sonra takım sporlarına dönüşmüştür. 1986 yılında ilk modern Olimpiyat Oyunları düzenlenerek her ülkeye olimpiyatlar aracılığıyla kendini gösterme fırsatı verilmiş ve sporun barışçıl amaçlarla kullanılmasına olanak tanınmıştır (Dalkılıç, 2011: 30-31).

2.1.2. Beden eğitimi ve sporun önemi

Hangi yaş gurubu olursa olsun bireylerin gelişimi bir araç olarak eğitim ve öğretim zorunlu bir faaliyettir. Eğitim insan yaratımının bir biçimidir. Düşünceleri felsefeden, hakikatleri bilimden, düzeni ise toplumdan gelmektedir. Bu kapsamda düşünüldüğünde beden eğitiminin genel eğitime önemli katkılarının olacağını söylemek doğru olacaktır. Başka bir deyişle beden eğitimi ve genel eğitim birbirinden ayrılmaz bir bütündür (Özdemir, 1992: 118).

Bireylerin zihinleri ve düşünceleri geliştikçe, bireysel gelişimlerinin uyumu, insanların yaşadıkları toplumda daha sağlıklı, daha üretken, daha mutlu ve verimli olmaları konusunda etkin bir rolü olan bedene eğitimi, her yaştan insanın fiziksel ve ruhsal yapıları pazarlandığında fiziksel egzersiz ve spor aktiviteleri en uygun ve temel eğitim araçları

olarak değerlendirilebilir. Spor, dzenli, organize, yaratıcı, milli birlik ve beraberlik duygusuna sahip, yksek performans gsteren genç nesillerin yetiştirilmesinde, dolayısıyla ekonomik, sosyal ve kltrel kalkınmanın sağlanması büyük öneme sahiptir (Özdenk, 2018: 78).

Sağlıklı yaşam tarzı, olumlu sağlık davranışlarının en temel gstergesidir. Hareket etmek her çocuğun doğal ihtiyaıdır ve ocuk sağlığını iyileştirmede önemli bir koruyucu önlemdir. Egzersiz, vücudun tüm organ ve sistemleri üzerinde olumlu etki yaratarak hareket kalitesini artıran, vücut kaslarını güçlendiren ve fiziksel dayanıklılığı geliştiren karmaşık bir süreçtir. Fiziksel aktivitenin ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojisi ve kişiliği üzerinde olumlu etkileri olduğu, sağlıklı ve formda bir yaşam tarzının sürdürülmesinde, korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir etken olmaktadır. Avrupa lkelerinin çoğunda ğretim yöntemleri anlam bulmayı ve her öğrencinin dzenli fiziksel aktiviteye katılma isteğini teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Becheva vd., 2023: 751).

Beden eğitimi, okullarda öğrencilere okutulan bir ders olarak değerlendirildiğinde, pek çok değerin kazandırıldığı ve pek çok değerin aktarılabildiği önemli eğitim araçlarından biridir. Çocukların ve gençlerin zaten ilgi duyduğu ve zevk aldığı oyunlar, yapılan hareketlerle fiziksel aktiviteler değerler eğitimi için önemli araçlar olabilir. Dersin doğası gereği değerler eğlenerek öğretilir. Beden eğitimi dersi müfredatı ile değerlerin öğretilmesi ve değerler eğitiminin verilmesi daha mümkün olmaktadır. Çünkü ders müfredatı birden fazla duyuya hitap etmekte ve öğrenciler yaparak, yaşayarak, özellikle de ders müfredatına aktif katılım sağlayarak öğrenmektedirler. Beden eğitimi, bedensel bütünlük ilkesine dayalı çok yönlü bir kişilik geliştirme eğitimidir. Aynı zamanda sağlık, g ve mutluluk eğitimi, dengeli bir kişilik, sosyalleşme, kltrel uyum ve vatandaşlık nitelikleri geliştirme eğitimidir. Ayrıca bu derslerinin önemi, öğrencilere kltrel birikimin ve milli değerlerin aktarılmasında önemli rol oynamasından kaynaklanmaktadır (Eren ve Arslan, 2022: 32).

Beden eğitimi ve sporun bireyler üzerinde etkisinin yanı sıra toplumsal açıdan da önemli etkileri bulunmaktadır. Bir spor topluluğuna veya takımına katılarak sosyal etkileşimi artırabilmekte, topluluk bağlarını güçlendirebilir, işbirliği ve adil oyun gibi olumlu değerleri vurgulayabilmektedir. Bu durum aynı zamanda güçlü bir karakterin oluşmasına ve daha sağlıklı bir toplumla bağların kurulmasına yardımcı olması açısından da önemlidir (Abdullah, 2023: 25).

2.1.3. Beden eğitiminin geliştirdiği özellikler

Gelişimin temeli anne karnında atılmaktadır. Çocukların anne karnında yaşadıkları gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi, ileride de benzer biçimde sağlıklı olarak yaşamlarına devam etme olasılıkları yüksek olacaktır. Gelişimin erken aşamalarında çocukların güvende hissetme, beslenme, sevilme, beslenme gibi temel ihtiyaçlarının yanında oyun oynama, bedensel olarak hareketli olma ihtiyacı da bulunmaktadır. Yaşadıkları bu gelişim süreci ve ihtiyacı içerisinde çocukların en temel gereksinimlerden birinin motor becerilerden oluştuğu söylenebilir. Motor beceriler doğum ile başlayan ve büyüdükçe ve geliştikçe basit reflekslerden giderek daha karmaşık hale gelen bir süreçtir. Çocukluk döneminde hareket, bazen istekleri dile getirmek, bazen bir eylemde bulunmak, bazen de oyun oynamak için kullanılan en önemli becerilerden biridir (Yıldız ve Çetin, 2018: 56).

Eğitimin başlangıç noktası insan doğasıdır, eğitimin önceden belirlenmiş olan hedeflerinin temeli ise insanların doğasından kaynaklanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında spor, eğitimin ayrılmaz bir ögesi olarak, insan bütünlüğüne ve kişiliğin bütünlüğüne, toplumsal sağlığa, barış ve huzura katkı sağlayacak biçimde değerlendirilmelidir. Herkesin karşılması gereken toplumsal ihtiyaçlar içerisinde kabul görme, tanınma, sevilme, kendini ait hissetme gibi istekleri yer almaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması halinde insanların sosyal çevreye uyumları zor olmaktadır. Spora eğitim sisteminde gerekli yer ve önem verilirse bireyler bu ihtiyaçlarını karşılama olanağına kavuşmaktadırlar (Kuter ve Kuter, 2012: 76). Hareket, özellikle çocuklarda etkileşimleri, tepkileri ve davranışları öğrenmenin bir yolu olarak insan yaşamında önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların etraflarında olanları öğrenme istekleri onlara neşe vermekte ve dünyayı öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Beden eğitimiyle düzenli aktiviteler sunarak onların bu hareket ihtiyacına cevap vermektedir. Hareket etmek, estetik, sosyal, sağlık gibi birçok açıdan deneyimleri kapsamaktadır ve bedensel sağlık bakımından olmazsa olmaz bir etkindir (Adalı, 2024: 10-11).

2.1.3.1. Fiziksel ve psikomotor gelişim

Fiziksel egzersiz sırasında kemik dokusu metabolizmasının düzenlenmesi, mekanik stresle (yerçekimi kuvvetleri, darbe yükleme ve kas kasılmaları) ilişkili faktörlerin yanı sıra sistemik mekanizmalar (hormonlar, miyokinler, sitokinler) tarafından etkilenir. Osteoblastlarda insülin reseptörlerinin ve glikoz taşıyıcılarının varlığı, bu hücrelerin büyük

miktarda glikoz tükettiğini gösterir. Bu nedenle, fiziksel aktivite sırasında enerji talebi arttığında, beslenme faktörleri kemik tepkisinde önemli bir rol oynar. Öte yandan, kas-iskelet sistemi enerji metabolizmasının düzenlenmesine katılır (Nowak ve Ogurkowska, 2024: 1).

Psikomotor gelişim erken çocukluk gelişiminin temellerinden biri olduğunu belirten Orhan ve Ayhan'a (2018: 524) göre psikomotor gelişimin başlangıcı anne karnında başlamakta ilk çocukluk evresinde yoğunlaşan ve yetişkinlikte azalan doğal bir süreçtir. Erken çocukluk döneminde kişinin motor, zihinsel, sosyal-duygusal gelişiminin temelleri atılmaktadır. Hareket, insanların yaşadıkları ve çevreleriyle mücadele ettikleri tüm hareketleri içermektedir. Bu tür beceriler kaba ve ince motor beceriler olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Motor sistem, öncelikle kaba motor becerilerinin, ardından ince motor becerilerinin uygulanmasıyla gelişmektedir. Motor beceriler için temel gereksinim yeterince gelişmiş bir sinir ve kas sistemidir. Bu, hareket ve egzersizle daha iyi başarılabilmektedir.

Bireylerin fiziksel gelişimini desteklemek beden eğitiminde özel bir konudur. Beden eğitimi ve egzersizin fiziksel gelişim üzerindeki etkileri arasında kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü, esnekliği ve kuvvetini artırmak, kilo ve vücudun kompozisyon yapısını düzenleyerek genel olarak zindeliği sağlayabilmek, kemiklerin güçlenmesi ve motor becerilerin geliştirilmesi yer almaktadır. Fiziksel egzersiz ve spor aktiviteleri ile kas ve kemik yapılarının gelişmesinin yanı sıra, bireyler daha yüksek kondisyon seviyelerine de ulaşabilirler. Öğrenciler okulda beden eğitimi ve spor derslerine katılarak fiziksel aktivitelerini artırabilmektedirler (Kabataş, 2024: 12).

2.1.3.2. Zihinsel gelişim

Bireylerin zihinsel açıdan gelişimi, onun çevresinde olanları anlaması ve tanınması sürecinde zihinsel faaliyetlerinin olumlu yönde ilerleme göstermesi şeklinde açıklanmaktadır. Jean Piaget tarafından geliştirilerek savunulan bilişsel gelişim kuramı, ilk çocukluk dönemi gibi hayatın erken dönemleri ile beraber fiziksel ve zihinsel yeteneklerde görülen ilişkileri vurgulamaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, fiziksel hareket yoluyla temel bilişsel kavramların tanımlanmasını ve geliştirilmesini sağlayabilmektedir. Beden Eğitimi derslerinde fiziksel aktivitelerle deneyleyerek öğrenebilme, mantıklı bir şekilde düşünebilme, algının güçlenmesi farklı öğeleri karşılaştırma ve temel beceriler geliştirilebilmektedir (Adalı, 2024: 10-11).

Bireysel farklılıklar sağlık durumu, nöromüsküler yapının kalitesi ve uyaran gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Aerobik egzersiz kaygı ve stres semptomlarını azaltmada en etkili yöntemdir. Çocukluk döneminde kazanılan fiziksel aktiviteye bağlı alışkanlıklar yetişkinlikte de sürdürülerek sağlık ve yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlanabilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin çocukların büyümesini ve gelişimini desteklediğini ve psikolojik, fiziksel, bilişsel ve psikososyal iyilik halleri açısından sayısız faydası olduğunu gösteren çok sayıda literatür bulunmaktadır (Bukvić vd., 2021: 34).

Beden eğitimi ve sporun bilişsel işlevler üzerinde düzenleyici etkisi bulunmaktadır. Beden eğitimi ve sporla aynı zamanda öğrenme süreçlerini ve bilişsel performansı iyileştirerek yaşam kalitesini ve refahı artırabilmektedir. Fiziksel aktivitenin sinirsel organizasyon ve bilişsel işlev açısından bazı beyin yapıları üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Martín-Rodríguez vd., 2024: 3). Beden eğitimi ve spora harcanan zaman da ruh sağlığıyla uyumlu bir faktördür. Fiziksel olarak aktif olarak geçirilen zaman miktarı, kişinin optimum işlevselliğini desteklemede en önemli faktörlerden biridir. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyonu azaltabildiğini, kişinin yaşam sevincini, odaklanma yeteneğini ve refahını iyileştirebildiğini göstermektedir. Fiziksel aktivite yalnızca fiziksel fonksiyonları iyileştirmekle veya hastalık riskini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda kişiyi daha mutlu, daha enerjik, daha başarılı, daha özgüvenli, daha disiplinli ve hatta daha zeki hale getirebilmektedirler (Yavuz ve İlhan, 2023: 2).

2.1.3.3. Sosyal ve duyuşsal gelişim

Sosyal-duygusal gelişimi, kişinin kendi duygularını tanımlama kapasitesi ve güçlü duyguları yapıcı bir şekilde yönetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir çocuğun erken gelişimde kendini düzenleme yeteneği, çocuğun başkalarıyla olan ilişkileriyle bağlantılıdır. Sosyal-duygusal gelişim ayrıca çocukların ilişkilerden gelişme ve öğrenme kapasitesini temsil etmektedir. Sosyo-duygusal gelişim, küçük çocuklarda yeni beceri ve yeteneklerin gelişimiyle pozitif yönde ilişkilidir; bu nedenle, çocuklar duygularını yönetemediklerinde düşünceleri bozulabilir (Gaudet ve Letourneau, 2015: 1).

Kandır ve Alpan'a (2008: 34) göre sosyal-duygusal gelişme, çocuğun kendisini ifade edebilme, duygularını yönetebilme, kendisi ve çevresi ile barış ve uyum içerisinde yaşayabilme becerisidir. Çocukların duygusal özellikleri üzerine yapılan araştırmalar, duygusal gelişimin hem olgunlaşmanın hem de öğrenmenin bir sonucu olduğunu, hiçbirinin tek başına etkili olmadığını göstermektedir.

Spor, çocuğun gelişiminde, özellikle arkadaş edinmesinde ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin çocuklarda ve ergenlerde olumlu değişikliklere yol açmaktadır. Takım sporları çocuklara hayatın farklı durumlarıyla nasıl başa çıkacaklarını öğretebilmektedir. Çocuklar ve ergenler başkalarıyla birlikte çalışmayı öğrenebilmekte ve duygusal olarak büyümektedirler. Fiziksel aktivite aynı zamanda beyinlerinde iyi hissettiren kimyasalların salgılanmasını sağlayarak kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlamaktadır. Spora katılmak çocukların özgüvenini artırabilmektedir. Hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları takım çalışması, geçinme, dinleme ve empati gibi önemli sosyal becerileri geliştirmektedir. Bu aynı zamanda onların okul dışında arkadaş edinmelerine ve aidiyet duygusu hissetmelerine de yardımcı olmaktadır. Spor çocuklara disiplini öğretmektedir (Matsh, 2024).

Duygusal gelişim sürekli etkileşimle oluşmaktadır. Duygusal olarak iyi gelişmiş bir insan topluma katkıda bulunabilmektedir. Fiziksel aktivite, çoğu zaman duygusal bir unsur da barındıran sosyal bir deneyim olarak görülmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelere dahil olması spor aracılığı ile duygularını ortaya koyma imkânına sahip olmaktadır. Çocuğun saldırgan, utangaç, öfkeli, kıskanç olma gibi duygularını ifade etmesine yardım etmekte ve bu ifadeleri kontrol edebilmesini çocuğa öğretmektedir. Hareket içerikli aktivitelere dahil olarak olumsuz hislerden uzaklaşabilmektedirler. Beden eğitimi derslerinde, o aktivitelere başarılı olmak için gerekli becerileri geliştiren farklı aktiviteler bulunmaktadır. Bu şekilde bireylerin hem kişisel başarıyı deneyimlemeleri hem de beden eğitimine karşı olumlu tutum geliştirmeleri sağlanabilmektedir. Ayrıca iş yaşamı ve çevresel etkenlerin neden olduğu stresi azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak için de fiziksel egzersiz ve sporun önemi büyüktür (Adalı, 2024: 12).

2.1.3.4. Biyolojik gelişim

Kaslar, yaşamın yükünü taşımada ve motor becerileri gerçekleştirmede etkilidir. Fiziksel egzersiz ve sportif aktivitelere katılım kasların işlev ve fonksiyonlu bir şekilde çalışma yeteneğini artırabilmektedir. Bu fonksiyonel gelişim spor aktivitelerinde görev alan bütün kas gruplarında geçerli olmaktadır. Anatomik ve fizyolojik açıdan kalp, kan dolaşımını sağlamada etkin bir rol oynamaktadır. Fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerine katılmak kalbin verimliliğini ve işlevini artırmaya yardımcı olmaktadır. Hareketsiz bir kişinin kalp atış hızı dakikada 72-85 atım iken, bir sporcunun kalp atış hızı dakikada 40-60 atım civarındadır. Bunun temeli, fiziksel egzersize katılmanın kalp kasını genişletebileceği

ve kalbin daha verimli çalışmasını sağlayabileceğidir. Bu durum spor yapan kişilerde fiziksel aktivitenin ileri evrelerinde oksijen borcu oluşmasını da sağlamaktadır. Spor ve fiziksel aktiviteye katılmak solunum sisteminin düzgün ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olmaktadır. Solunum yolu hastalığı olan kişilerin fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerine katıldıktan sonra solunum sorunlarının daha az yaşanmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım, fiziksel dayanıklılığın gelişmesine yardımcı olur ve fiziksel dayanıklılık düzeyi arttıkça bireyin yorgunluk düzeyleri azalmaktadır. Spor ve fiziksel aktiviteye katılım solunum sisteminin düzgün ve sağlıklı çalışmasına yardımcı olmaktadır. Solunum yolu hastalığı olan kişilerin fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerine katıldıktan sonra solunum sorunları daha az yaşanmaktadır. Sportif aktivitelere katılma, fiziksel dayanıklılık oluşmasına yardımcı olmakta ve bireyin fiziksel dayanıklılığın artmasıyla yorgunluk seviyesi azalmaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri vücudun hareket kabiliyetini ve esnekliğini artırmaya yardımcı olur. Sportif aktivitelere katılan bireylerde fiziksel ve yapısal stres düzeyleri daha az görülmektedir. Biyolojik açıdan bakıldığında, fiziksel egzersiz ve spora katılmak bireyin cinsel yaşamının, üreme sisteminin ve hormonal yapısının etkinliğinin artmasına yardımcı olmaktadır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım ile bireyin sinir sistemi gelişmektedir (Açak, 2006'dan akt. Cimilli, 2017: 13-14).

2.1.4. Eğitimde beden eğitimi ve spor

Beden eğitiminin müfredatta bulunan bir ders olarak geçmişi Tanzimat dönemine kadar dayanmaktadır. Modern sporlara doğru ilk adımlar 1869 senesinde Galatasaray Lisesi'ndeki Fransız hocaların jimnastik bilgisini ülkeye getirmesiyle atılmıştır. O dönemde henüz okul çağındaki Selim Sırrı Tarcan, Galatasaray Lisesi'nde okurken bir Fransızca öğretmeni aracılığıyla jimnastikle tanışmış, 1909 senesinde ülkemizin okullarında beden eğitiminin sistemli ve bilimsel bir şekilde kurulmasında etkili olmuştur. Kurtuluş Savaşı'nın bitmesi sonrasında Milli Eğitim Bakanı Safa Bey başkanlığındaki "İlim Heyeti", 14 Ağustos 1923'te Kurtuluş Savaşı'nın zaferiyle beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek üzere bir okul açılmasının uygun olduğuna karar vermişlerdir. 1932 yılında açılan Ankara Gazi Pedagoji Yüksek Okulu'ndan mezun olan sporcular, birçok zorluğun üstesinden gelerek özverili çalışmalarıyla sporu ve beden eğitimi ülke geneline yaymışlardır. Türkiye'de 1932-1982 yılları arasında beden eğitimi bölümleri, beden eğitimi öğretmenlerinin genç ve yetersiz olması, beden eğitimi derslerine olan talebi

karşılacak yeterli eğitimi alamadan mezun olmaları nedeniyle dağınık bir yapıda olmuştur (Agat, 2023: 15-16).

2017 yılı Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın hedefi; 1739 sayılı Türk Millî Eğitim Temel Kanunu'nda yer alan Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ve Temel İlkeleri doğrultusunda; öğrencilere psikomotor beceriler, yaşam biçimi olarak sağlıklı ve aktif, yaşam boyu öz yönetim becerisi, sosyal ve düşünme becerilerini kazandırılarak ileriki eğitim kademesine hazırlanmaları sağlanmaktadır şeklinde belirtilmiştir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2017)

Eğitim her zaman ihtiyacı olanların gelecekteki davranışlarına yönelik olduğunu belirten Yıldırım ve Yetim'e (1996: 37) göre "eğitim hedefleri", eğitimli bireyin gelecekte eğitim yoluyla ulaşması gereken durumu tanımlayan "normlar"dır. Spor açısından bakıldığında, "eğitim hedefleri" spor faaliyetlerinin eğitim ve öğretimde neden anlamlı ve önemli olduğunu ve bu yaklaşımla sporcuların davranışlarında ne gibi değişikliklerin beklenebileceğini yanıtlamaktadır. Günümüzde beden eğitimi, yetişen çocukların önde gelen gereksinimi olan insanların bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi gaye edinen bilinçli ve planlı faaliyetler olup, beden eğitimi ve spor genel eğitimi tamamlayan ve önemli bir ögesi olarak kabul edilmektedir

Beden Eğitimi ve Spor Ders Programında öğrencilerin aşağıdaki ders çıktılarını elde etmeleri beklenmektedir (MEB, 2018: 8):

1. Özel motor becerilerin geliştirilmesi,
2. Hareket ve hareketin prensiplerini çeşitli fiziksel aktivitelerde ve sportif aktivitelerde uygulamak,
3. Çeşitli fiziksel aktivitelerde ve sporlarda spor stratejilerini ve taktiklerini uygulamak,
4. Sağlıklı yaşamla ilişkili olarak fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarını ve ilkelerini açıklamak,
5. Sağlığını korumak ve fiziksel zindeliğinizi geliştirmek için düzenli olarak fiziksel aktivitelere ve spora katılımı sağlamak,
6. Spor ve egzersize ilişkin kültürel bağlam ve değerleri anlamak,
7. Egzersiz yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirmek,
8. Egzersiz yoluyla iletişim becerilerini, işbirliğini, adil oyunu, sosyal sorumluluğu, liderliği, doğaya duyarlılığı ve farklılıklara saygıyı geliştirmektir.

2.2. Tutum

İnsanlar sosyal bir hayvandır, ancak birbirine pek benzemeyen eğilim ve duygulara sahip canlılardır. Bu duygular kişinin hayatındaki başarıyı ya da başarısızlığı belirlemektedir. Doğuştan gelen özelliklerin yanı sıra deneyimlerle edinilen çeşitli duyguların da insanların kendilerine, çevrelerine ve karşılaştıkları durumlara ilişkin bakış açılarını etkileyebildiği ve değiştirebildiği söylenebilir. Tutum, insanların birçok alanda hedeflerine ulaşmalarına veya hedeflerinden uzak kalmalarına yardımcı olan kavramlardan biridir (Kemiksiz, 2023: 753).

Tutumların varlığı, yansıttığı düşünülen bazı izlenebilir davranışlardan fark edilebilmektedir. Ortaya konan bir tutum nesnesi hakkında bir fikir veya davranış yoksa kişinin o tutum veya davranışa sahip olduğu, gizli bile olsa, çevresindekiler tarafından gözlemlenemeyeceği için varsayıl原因mamaktadır. Tutumlar doğrudan gözlemlenemez, ancak bir kişinin davranışları gözlenerek tahmin edilebilmektedir. Ancak bunlar gözlenemese de bireyin durum, sevgi, nefret ve dolayısıyla bütün davranışlarını önemli boyutta etkileyebilmektedir (Varol, 2017: 13).

Tutum, kişisel olarak önemli olan ve doğrudan gözlemlenebilen bir özellik değildir. Bireyin sergilediği davranışların gözlenmesiyle çıkarım yoluyla bireyle dolaylı olarak ilişkilendirilen bir eğilimdir. Gözlemlenen şey davranışın kendisi değil, davranışın ortaya çıkmasına zemin hazırlayan eğilimlerdir. Ailede maddi imkânlar elvermediği halde kadının çalışmasına hâlâ izin vermeyen bir babanın, kadının çalışmasına karşı olumsuz bir tutum içinde olduğu sonucuna varılabilmektedir. Bireylerin tutumları çoğu zaman davranışa dönüşür; Ancak tutumların davranışa dönüşmediği durumlar da vardır (Kağıtçıbaşı, 2012: 110).

2.2.1. Tutumu oluşturan öğeler

Tutumu oluşturan öğeler zihinsel, davranışsal ve duyuşsal öğe olarak üç boyutta incelenmektedir.

2.2.1.1. Bilişsel öğe

Tutum nesnesi hakkındaki düşünceler, bilgiler ve inançlar bilişsel bileşeni oluşturmaktadır. Bireyler tutum nesneleri hakkında belirli kaynaklardan bilgi alırlar ve bu bilgiyi zihinsel yapılarında mevcut diğer bilgilerle birleştirerek bir inanç sistemi oluşturmaktadırlar (Çöllü ve Öztürk, 2014: 379).

Tutumlar içerdikleri bilgi ve inanç derecesine göre değişmektedir. Bazı tutumlar son derece entelektüeldir. Bir kişi, mevcut tüm kanıtları değerlendirdikten sonra, o pozisyonun kendisi için en uygun pozisyon olduğuna inandığı için siyasi bir kurumda bir pozisyona sahiptir. Bazı tutumlar yanlış bilgi birikimine ve yanlış inançlara dayanır. Bunlar bilişsel unsurlardır, ancak doğru bilgiyi yansıtmamaktadır. Kişi bir olaya karşı güçlü duygulara sahip olmayabilir veya duygusal bileşenin önemli olmadığı bir tutum sergileyebilmektedir. Öte yandan, bir kişinin tutumu yalnızca son derece entelektüel olmayabilmekte, aynı zamanda güçlü bir duygusal bileşene de sahip olabilmektedir. Düşünsel ve duygusal bileşenler birlikte çalışsa da ayrı unsurlardır. “Biliş” kelimesi anlamayı da içermektedir ve dolayısıyla tutumun bilişsel ögesi inanç temelli veya bilgi temelli yönüdür (Köklü, 1995: 82).

Bir insan herhangi bir şey hakkında olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olabilir. Örneğin; Okul yönetiminin beden eğitimi ve spor derslerini gereksiz ders olarak görmesi makuldür. Sonuç olarak bu durum bireylerin okul yönetimine ilişkin algılarının çeşitli yönlerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmacı ve yazarların tutumun bilişsel boyutunun doğru olduğundan söz etmeleri imkânsızdır. İnsanların bir duruma karşı ortaya koyacakları tutum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedir. Beden eğitimi için geliştirilen tutumda da benzer bir durum vardır. Beden eğitimi için de benzer durum söz konusudur, öğrenci kendince doğru olanı yapmaktadır (Kabataş, 2024: 14).

2.2.1.2. Davranışsal öge

Bireyin belirli bir uyarıcı grubundaki tutum objesine ilişkin davranış eğilimini yansıtır. Söz konusu davranış eğilimleri sözler ya da diğer hareketlerden gözlenebilir. Bu davranışlar bireyin alışkanlıkları, normları ve söz konusu tutum objesi ile doğrudan ilişkili olmayan tutumların da etkisi altındadır (Çöllü ve Öztürk, 2014: 381).

Tutumların varlığı hakkında, tutumları yansıttığı düşünülen bir dizi gözlemlenebilmekte ve davranıştan bilgi edinmek mümkün olabilmektedir. Herhangi bir tutum nesnesiyle ilişkili bir davranış olmadığında, bir bireyin tutumunun çevresindeki bireyler tarafından gözlemlenemeyeceği için gizli olduğu varsayılmalıdır. Tutumlar, kişilerin kendilerine ait düşünce ve istekleri ile ilişkileri ile şekillenerek davranışları etkilemektedir. Bu üç unsur kararlı bir tutumda tam olarak yansıtılmaktadır. Tutumların zayıf olduğu durumlarda davranışsal bileşen özellikle zayıf olabilmektedir. Tutum, bireyi davranışa hazırlayan karmaşık bir eğilimdir. Dolayısıyla bireyin çevresindeki çeşitli

varlıklara karşı duygu, düşünce ve davranışları süreklilik ve düzenlilik göstermektedir (Tosun, 2011: 26).

Sergilenen bu davranışlar aynı zamanda kişinin normlarından, alışkanlıklarından ve diğer tutumlarından da etkilenmektedir. Duygusal davranış, tutum konusunun beğenilmesi veya beğenilmemesiyle ilgilidir. Normatif davranış ise, doğruluk kavramına dayanarak davranışın doğru ya da yanlış olduğuna ilişkin inançlara dayanmaktadır. Bireylerin gerçek davranışları ortaya çıkarılmamaktadır. Dolayısıyla bir kişinin bir olguya ilişkin duygu, düşünce ve davranışları her zaman tutarlı olmayabilir. Tutumlar psikolojik faktörlerdir ve bahsettiğimiz üç unsurdan (bilgi, duygu ve davranış) oluşmaktadır. Bu üç unsur birbirleriyle etkileşim halindedir. Herhangi bir elementte meydana gelen değişiklik diğer elementleri de etkileyecek ve onların da değişmesine neden olacaktır. Farklı bir anlatımla bir unsurun olumlu durumu değişip olumsuz hale gelirse diğer unsurlar da olumsuz hale gelecektir (Avşaroğlu, 2023: 19).

2.2.1.3. Duyuşsal öge

Duygular, bireylerin çevreleriyle nasıl etkileşim kurdukları ve çevrelerini nasıl anladıkları konusunda önemli bir rol oynar. Harekete geçme isteğiyle ilişkili duygular, kısa süreli ve yoğun duygusal durumlar olarak tanımlanmaktadır. Duygusal durumların bazı yönleri hisler olarak kendini göstermektedir. Etki, duyguları ve hisleri kapsayan bir şemsiye terimdir. Duygu, seçici dikkatten düşüncelerin içselleştirilmesine, duygusal tepkilerden davranışsal bağlılıklara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar; algılar, tutumlar, duygular, değerler, motivasyonlar, hisler ve inançlar gibi pek çok farklı kavram kullanılarak ifade edilmektedir (Karagöl ve Adıgüzel, 2022: 219).

Duygusal faktörler, kişiden kişiye farklılaşan ve nesnel gerçeklikler ile açıklanması zor olan tutumları, beğenileri ya da beğenmemeleri ifade etmektedir (Çorlak, 2023: 24). Duygusal faktörler, insanların geçmiş ve yeni öğrenmelerle ilgili duygulara ilişkin görüşlerini içeren ilgi alanları, tutumlar ve bireysel özellikler gibi insanların duygusal yönleri üzerinde etkili olmaktadır. Kişinin bir olay veya şeye karşı hissettiği heyecan derecesini ve tutumun duygusal yönünü ifade etmektedir. Tutumların sürekliliğini ve şekillenmesini sağlamaktadır. Örneğin, beden eğitimine karşı olumlu tutuma sahip öğrenciler dersten zevk alabilir, dersten keyif alabilir veya dersi ilginç bulabilirken, olumsuz tutuma sahip öğrenciler fiziksel aktivitelerden hoşlanmayabilir veya derste sıkılabilirler ki bu da bu tutumların duygusal bileşenini oluşturmaktadır (Adalı, 2024: 15).

2.2.3. Tutumun meydana gelmesini sağlayan önemli etkenler

Bireylerin tutumunun ortaya çıkmasında etkisi bulunan faktörler arasında aile, çevre ve bireysel deneyimler yer almaktadır.

2.2.3.1. Aile etkisi

Çocukların ailelerinde görmüş oldukları, onların sosyal yaşam içerisinde diğer insanlar ile kuracakları ilişkilerde belirleyici olduğunu belirten Aydoğdu ve Dilekmen'e (2016: 570) göre ebeveynlerin tutum ve davranışları çocuklarının duyarlı, sevgi dolu, sorumluluk sahibi ve mutlu yetiştirebilecekleri gibi, kaygısız, sorumsuz ve mutsuz da yetiştirebilirler. Çocuklar ailelerinden ne aldılarsa onu başkalarına yansıttıkları için sağlıklı bireyler ve sağlıklı nesiller yetiştirmede anne ve babalara büyük sorumluluk düşmektedir.

Çocuklar ebeveynlerinin çeşitli davranışlarından, disiplin uygulamalarından, ceza ve ödüllere etkilenecek ve sosyal bir gruba, kişiye veya şeye karşı farklı tutumlar geliştireceklerdir. Ebeveynler çocuklarının yaşam tarzını, özgürlüklerini, siyasi partilerini, dinlerini, tuttukları futbol takımını, beslenme alışkanlıklarını ve daha birçok konuyu bilinçli veya bilinçsiz olarak etkilemektedirler (Kabataş, 2024: 16).

2.2.3.2. Çevre etkisi

Çevrelerinde doğrudan ya da dolaylı olarak etkileşimde bulundukları kişiler de onların algıları, değer yargıları ve davranışları üzerinde etkilidir (Yılmaz ve Aytekin, 2020: 444). Çocukların yaşı ilerledikçe anne babalarının onlar üzerindeki etkisinin giderek azaldığı bilinen bir gerçektir. Ergenlik döneminde çocuklar anne babalarıyla değil, çevreleriyle iletişim ve bağ kurmaktadır. Bireyin çevresindeki insanların davranışları (örneğin; arkadaş, akraba, referans grupları, öğretmenler) bireyin tutumlarının ortaya çıkmasında ve kalıcı hale gelmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu durum, ergenlik döneminde, çocukların akranlarıyla daha fazla vakit geçirdikleri dönemde daha sık görülmektedir. Ergenlik çağındaki insanlar akranlarıyla daha fazla etkileşime girmektedirler. Bu bağlamda, akranların kişinin tutumlarının oluşmasında ve değişmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir (Kabataş, 2024: 16).

Toplum içerisinde yerleşik olan normlar ve sosyal roller bireylerin tutum geliştirmesinde etkili olmaktadır. Bu tür faktörler, sosyal yaşam içerisinde insanların ne şekilde davranacaklarını belirlemektedir. Kültürel normlar, toplumun hangi davranışın uygun olduğuna ilişkin kurallarını içermektedir (Verywellmind, 2024).

2.2.3.3. Bireysel deneyim

Tutumlar, insanlar, durumlar, nesneler ve ideolojilerle doğrudan yaşanan kişisel deneyimler yoluyla oluşmaktadır. Örneğin, sosyal etkileşimleri olumlu bir şekilde deneyimleyebilir ve o kişiye, aileye veya gruba karşı olumlu bir tutum geliştirebilir. Öte yandan, insanlar olumsuz tutumlara yol açabilecek hoş olmayan karşılaşmalar da yaşayabilirler (Verywellmind, 2024).

Bir insanın hayatında yaşadığı olaylar, o kişinin yaşayacağı veya karşılaşacağı olaylara nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Birey aniden istenmeyen bir olayla karşılaştığında bu durum kişide olumlu ya da olumsuz tutumların oluşmasına yol açabilmektedir (Kabataş, 2024: 17).

2.2.4. Beden eğitimi dersine yönelik tutum

Beden Eğitimi, eğitimin her kademesindeki öğrencinin farklı kazanımlar elde etmesini sağlayacak şekilde tasarlanmış, vazgeçilmez öneme sahip bir derstir. Öğrenciler eğitim hayatları boyunca yaşadıkları deneyimler yoluyla okula, derse, öğretmenlere ve arkadaşlarına karşı tutumlar geliştirmektedirler. Öğrencilerin geliştirdikleri tutumlar, sınıftaki başarılarını, öğretmenleriyle ilişkilerini, okul kurallarına uymalarını ve boş zamanlarını geçirme biçimlerini etkilemektedir. Öğrencilerin tutumlarını geçmişteki olayların bir sonucu olarak ele alırsak, düzeltme ve iyileştirme yoluyla bu tutumlar zayıflatılabilir, hatta tamamen ortadan kaldırılabilir (Çankaya ve Demirel, 2024: 107).

Turu, öğrencilerin bu derse karşı mevcut olumlu ya da olumsuz düşüncelerini ifade etmektedir. Bireyin tutumu; yaşamı boyunca kazanılan deneyim ve bilgi birikimiyle oluşmaktadır. Sosyal guruplar belirli değerlendirme süreçlerine dayandıklarından edinilen deneyim ve bilgi biçim değiştirdikçe tutumlar da değişebilmekte ve zaman içinde yeni tutumlar edinilebilmektedir. İnanç, değer ve duygulardaki değişimler tutumun da değişmesine sebep olmaktadır. Bunun sebebi, bu tür duygudurumların bireylerde motivasyon oluşturmastır. Bu motivasyon bireylerin bir konuya ne şekilde yaklaşacağını belirlemektedir (Özyalvaç, 2010: 14). Öğrenciler okulda farklı tutumlar geliştirebilmektedirler. Özellikle öğrencilerin derse yönelik tutumları onların okuldan aldıkları keyfi, okula devamlarını veya akademik başarılarını etkileyebilir. Ayrıca; bedensel, zihinsel ve sosyal gelişime katkı sağlayan beden eğitimine karşı bir tutum geliştirebilmektedir (Arıkan, 2022: 11).

Gelişimde 12-30 yaş arası dönemde bireylerin tutumlarını değiştirmek oldukça zordur. Tutum, öğrenim sürecinde ortaya çıkmakta olan duygular ile baş etme ve onları yönetme ile alakalıdır ve insanların davranışlarını belirlemede önemli rol oynamaktadır. Tutumun olumlu ya da olumsuz olması öğrenme sürecinin başarısını da etkilemektedir. Erken yaşlardan itibaren geliştirilen olumlu tutumlar çok önemlidir ve beden eğitimi ve beden eğitimi derslerinden kaçınmayı etkili bir şekilde önleyebilmekte ve özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinde azalmayı önleyebilmektedir (Ünlü vd., 2023: 129).

2.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik dayanıklılık kavramı 1940'lı yıllarda ortaya çıkmış ve günümüze kadar gelişerek gelmiştir. Zihinsel dayanıklılık olarak da dile getirilen psikolojik sağlamlık, insanların günlük yaşamlarını sağlıklı bir şekilde, hiçbir sorun yaşamadan devam ettirmelerine yol açmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler; zor deneyimleri tehdit şeklinde algılamak yerine kendi beceri durumunu test etme fırsatı şeklinde gören, kontrollü davranabilen ve karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumları avantaja çevirerek stres seviyelerini düşüren kişiler olarak tanımlanabilmektedir (Akfırat ve Özsoy, 2021: 28).

Öz ve Yılmaz, (2009: 83), psikolojik dayanıklılığı, bireyde bulunan psikolojik bir nitelik, onun olumsuzluklara karşı koyabileceği bir yetenek bir yetenek şeklinde tanımlansa da sağlıklı gelişimi sürdürmeye ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerisine yardımcı olan özelliklere de sahiptir (Öz ve Yılmaz, 2009: 83).

Bu kavram, insanların olumsuz yaşam olaylarına nasıl tepki verdiğini anlamaya çalışan geçmiş araştırmalardan kaynaklanmaktadır. Erikson'un gelişim kuramı, bireylerin yaşamın her aşamasında karşılaşılan krizlerle başa çıkma yeteneğine vurgu yapmaktadır. Bu kurama göre, bireylerin özsaygı ve kimlik bütünlüğünü geliştirebilmeleri için yaşamları boyunca zorluklarla mücadele etmeleri gerekmektedir (Erikson, 1950). Benzer şekilde Rutter'ın dayanıklılık modeli, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını vurgulamıştır (Rutter, 1985). Bu modeller psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörlerin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Akt. Recep, 2024: 8).

Çocukluk çağında zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi için okulların sunduğu sosyal ve duygusal öğrenme programları oldukça önemlidir. Okullarda öğrencilere sunulan eğitim programları ile kendilerine sosyal beceriler kazandırılabilenkte, empati kurmayı,

duygularını yönetebilmeyi, zor sayılabilecek durumlar ile mücadele etmeyi öğrenebileceklerdir. Bu tür duygudurumlardan başarı ile çıkan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi yükselmekte, akademik başarı düzeyleri de buna bağlı olarak yükselebilecektir (Cengiz, 2025: 12).

2.3.1. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri

Psikolojik olarak risk oluşumunu sağlayan faktörler, hangi yaş gurubunda olursa olsun suça yönelme veya eğitim alıyorsa eğitimden uzaklaşma gibi olasılıkların ortaya çıkmasına sebep olabilen faktörlerdir. Gizir'in (2007: 116) belirttiğine göre bazı risk faktörlerinin istenmeyen sonuçlara yol açması, diğer bazı risk faktörlerinin ise sadece istenmeyen sonuçlarla ilişkilendirilmesi gibi, olumlu olmayan ve arzulanmayan sonuçların görülebilmesi olanağını yükselten özellikleri tanımlamak amacıyla kullanılır. Riskin oluşmasına neden olabilen faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşullar veya özelliklerden kaynaklanabilmektedir. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri; kişisel, aile ile ilgili olanlar ve çevresel olacak şekilde üç bölümde ele alınmaktadır.

2.3.1.1. Kişisel faktörler

Çocukluk veya ergenlik döneminde riskli durumlara maruz kalmak, ileriki gelişim dönemlerinde sorunlara yol açabilmektedir. Yaşamda yaşanabilecek olumsuz deneyimler ve felaketler, kişinin ruh sağlığını ve dayanıklılığını etkileyen risk faktörleri haline gelebilmektedir. Yoksulluk, ebeveynlerin ruhsal sorunları veya hastalıkları, cinsel istismar, genetik bozukluklar, doğal afetler, boşanma ve terörizm gibi sosyal yaşamda sıklıkla görülebilen durumlar risk faktörü şeklinde değerlendirilebilir (Kararımak, 2006: 132).

Alkol/uyuşturucu bağımlılığı, ergenlik döneminde gebelik, erken doğum, zor bir mizaç veya utangaçlık, düşük IQ, kronik veya ruhsal hastalık, madde bağımlılığı, akademik başarısızlık ve etnik köken yer almaktadır. Bireyleri stres karşısında bu risk faktörlerinden koruyan ve kendilerinden kaynaklanan koruyucu faktörler arasında yüksek zekâ/bilişsel yetenekler, akademik yeterlilik konusunda olumlu algılar, yüksek öz saygı, gelecek planlaması ve iyimserlik, yaşam becerisi, mizah anlayışı ve etkili problem çözme becerileri, empati, sorumluluk ve yardım etme isteği sayılabilir (Öz ve Yılmaz, 2009: 84).

Bunun dışında kendini ifade edememe, özgüven eksikliği, başa çıkma mekanizmalarının yeterince kullanılamaması, düşük doğum ağırlığı, beyin hasarı,

engellilik, olumsuz deneyimler ve aşırı kronik stres de bu durumu etkileyen faktörlerdir (Düzgün, 2025: 31).

2.3.1.2. Ailesel faktörler

Ailesel risk faktörleri aile üyelerinden kaynaklanan faktörlerdir. Aralarında; Ebeveynlerin boşanması veya ölümü, şiddet, istismar, maddi sıkıntılar ve kronik hastalıklar gibi durumlar bulunmaktadır (Gülaç, 2025:21).

Bazen ebeveynlerin tutumları da dayanıklılık için bir risk faktörü olabilmektedir. Özellikle çocuğun birçok görev ve sorumluluğunun anne babaya bırakıldığı aşırı korumacı ailelerde, çocuğun problem çözme becerisi geliştirmesi zorlaşabilmektedir. Ailede hemen hemen her şey anne-babalar, yani büyükler tarafından kararlaştırılır, planlanır ve düşünülür; ancak gerçek hayatta herhangi bir sorunla karşılaştıklarında ya bu sorunların üstesinden gelemeyen ya da sorunlarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine, onlardan kaçmayı ve onları bastırmayı tercih etmektedirler. Uyuşturucu, alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıklar yoluyla bu duyguyu bastırmayı seçmektedirler (Ekinci, 2024: 30).

2.3.1.3. Çevresel faktörler

Çevresel risk faktörleri arasında savaş, doğal afetler, nükleer olaylar, terör olayları, istismar, işsizlik, ekonomik yetersizlik ve şiddet yer almaktadır (Gülaç, 2025: 21). Çevresel risk faktörleri, kişisel veya ailevi faktörlerin ötesinde, bireylerin sıkıntılı veya stresli yaşam olayları sonucu katlandıkları olumsuz deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Maddi yetersizlik, işsizlik, arkadaş çevresinde kötü davranışlar, kötü sosyal ilişkiler gibi faktörler çevre kaynaklı risk faktörlerindendir (Dalay, 2024: 11).

Çok yönlü bir risk faktörü olan yoksulluk, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini sınırlamaktadır. Bu durum, doğal afetler, savaşlar, terörizm gibi geniş çaplı travmatik olayların bireylerin güvenlik duygusunu derinden sarstığını düşündürmektedir. Irkçılık ve ayrımcılık, özellikle azınlık grupları için, bireylerin öz saygısını ve öz yeterlilik duygusunu zayıflatarak dayanıklılığı olumsuz etkileyebilmektedir. Zorunlu göç, bireyleri tanıdık çevrelerinden ve destek sistemlerinden uzaklaştırarak psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu risk faktörlerinin etkisi kültürel bağlama göre değişebilmekte, bazı risk faktörleri bazı toplumlarda daha zararlı olabilmektedir (Uslu, 2025: 25).

2.3.2. Psikolojik sağamlıkla ilgili koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler dayanıklılığın ortaya çıkması için gerekli olan özel yeteneklerdir ve dayanıklılık, bu tür faktörlerden önemli derecede etkilenmektedir. Bu faktörler, bireylerin psikolojik sağamlık düzeyinin düşmesine sebep olan risk faktörlerine karşı mücadelede önemlidir (Şahin, 2016: 16).

2.3.2.1. Bireysel faktörler

Kişisel koruyucu faktörler; Bunlar aynı zamanda içsel faktörler şeklinde de anılmakta ve gelişmiş bir mizah anlayışı, iyimser kişilik yapısı,

kişilerarası ilişkilerde empati yeteneği, meraklı olma, olumlu mizaç özellikleri, özsaygı, problem çözme becerisi, sorumluluk duygusu, yüksek eğitim düzeyi ve zeka gibi özellikleri içermektedir (Akmakçı, 2024: 10-11).

Sağamlık üzerine yapılan çok sayıda uzunlamasına araştırma, zorluklarla başa çıkabilen çocukların ve ergenlerin, diğer çocukların ve ergenlerinkine benzer bireysel özelliklerini ortaya koymuştur. Merak, umut, mizah duygusu ve sosyal beceriler stresle başa çıkmada önemli faktörlerdir. Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan çocuklar, net bir özerklik duygusuna, güçlü bir bağımsızlık duygusuna ve hayata karşı iyimser bir tutuma sahiptirler. Ayrıca kişilik özellikleri nedeniyle hem aile bireylerinden hem de yabancılardan olumlu tepkiler almaktadırlar. Fiziksel olarak güçlü çocuklar, zayıf veya hasta çocuklara göre duygusal ve psikolojik olarak daha dayanıklıdırlar (Uslu, 2025: 25-26).

2.3.2.2. Ailesel faktörleri

Destekleyici aile ilişkileri, algılanan sosyal destek, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları (durumları olumlu şekilde yeniden değerlendirme dahil), motivasyon, öz düzenleme becerileri, sağlıklı problem çözme yetenekleri ve öz yeterlilik, dayanıklılık için koruyucu faktörlerdir. Ancak bireyin psikolojik dayanıklılığının gelişimini destekleyen en önemli süreçlerden biri de anne-babasıyla kurulan sevgi dolu ilişkidir. Bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin, anne-babasının kendisine bakış açısı, ailede karşılaşılan durumlar ve sağlıklı bir aile yapısının olup olmaması ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Büyükkılıç, 2024: 34).

Aile koruma faktörleri arasında kişisel aile statüsü, aile üyesi özellikleri vb. yer alır. Kişi doğumundan itibaren aile ortamından etkilenmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş

sürecinde kişi kimliğini bu dinamik çerçeve içerisinde oluşturmaktadır. Yaşamda karşılaşılan streslere karşı tutumu bu faktörler belirlemektedir. İyi aile koşulları ve özellikleri, bireylerin psikolojik dayanıklılığında koruyucu bir rol oynamaktadır (Kınacı, 2024: 21).

Aile koruma özellikleri olarak; anne-babayla sıcak iletişim kurmak, iyi anne-babaya sahip olmak, maddi durumun iyi olması, akrabalarla yakın ilişkilere sahip olmak gibi faktörler bulunmaktadır (Dalay, 2024: 12).

2.3.2.3. Çevresel faktörler

Çevresel koruyucu faktörler arasında; aile dışındaki yetişkinlerle (öğretmenler, aile dostları, arkadaşlar) sıcak ve yakın ilişkiler kurmak, sosyal desteğe sahip olmak, iyi bir okula gitmek, spor veya fiziksel aktiviteye katılmak ve olumlu rol modellere sahip olmak yer almaktadır. Destekleyici ve yönlendirici bir sosyal çevreye sahip olmak, olumlu ve çeşitli okul ilişkilerine sahip olmak, akran rehberliğine sahip olmak, rol modellere sahip olmak gibi faktörler, bireyin yaşadığı risk faktörlerinin etkisini azaltmaya yardımcı olabilecek koruyucu faktörlerdir (Kınacı, 2024: 21).

Aile üyeleri dışındaki yetişkinlerle olumlu ve sıcak bağlar kurabilme, toplumsal yapı içerisinde bir yere sahip olma, nitelikli bir eğitim ortamında bulunma gibi faktörler çevresel faktörler olarak değerlendirilmektedir (Dalay, 2024: 13). Bireyin çevresinde olup bitenlere ilişkin algısı da önemli görünmektedir. Örneğin sosyal destek açısından da kişinin bu desteğin yüksek oranda var olduğunu algılaması önemlidir (Hawarneh, 2024: 34).

2.3.3. Olumlu sonuçlar

Olumlu çıktılar, risk ve koruyucu faktörlerden kaynaklanan olumlu yetenekler ve yeterliliklerle ilişkilidir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin acı verici durumlarla mücadelelerinde olumlu sonuçlar elde etmelerini sağlamaktadır (Varol, 2024: 53).

Olumlu sonuçlar arasında bazı kriterler verilerek bireyin niteliklerinde değişiklik yaratılır; akademik başarıya ulaşma, olumlu sosyal ilişkiler geliştirme, suç davranışından kaçınma, ruh sağlığını kazanma ve sürdürme, duygusal sorunları giderme, mutluluğu sağlama, gelişim için uygun egzersiz yapma, sosyalleşme, uyum, mutluluk ve yaşamdan doyum sağlama olarak sayılmaktadır. Buna göre dayanıklılığın olumlu sonuçları yetenek faktörleridir; olumlu sosyal ilişkiler, akademik başarı, daha az davranışsal sorun (dışsallaştırma sorunları), daha az duygusal sorun (içselleştirme sorunları), sosyal ve

psikolojik uyum bileşenlerinin varlığı ve psikopatolojinin olmamasıdır (Gizir, 2007: 116-117).

2.3.4. Psikolojik sağlamlığın bileşenleri

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde pek çok etken rol oynar. Bu faktörler arasında kariyer kimliği ve öz yeterlilik önemli belirleyicilerdir (Tekeli vd., 2021: 264). Bu bileşenler arasında bağlanma, kontrol ve meydan okuma bulunmaktadır.

2.3.4.1. Bağlanma (commitment)

Psikolojik dayanıklılık düzeyi güçlü olan kişiler, yalnızca ortaya koyacakları davranışı seçmekle kalmamakta, buna ilave olarak o davranışın kendileri için öneminin de farkında olmaktadır. Psikolojik dayanıklılık yaratan bağlanma; Bir yandan kişisel özelliklere hitap etmesi bakımından içsel bir yönü, bir yandan da topluma hitap etmesi bakımından dışsal bir yönü vardır (Şahin, 2016: 7-8).

Dayanıklılık kuramına göre bağlanma sıklıkla devam eden yaşam olaylarını içerir. Kişisel amaç duygusunu ve benlik ve anlam anlayışını yansıtmaktadır. İnsanlar bağlanma duyguları aracılığıyla kendilerinde ve hayatta yaptıklarında anlam bulmaya çalışmaktadırlar. İnsanlar stresli durumlardan kaçınmak yerine harekete geçmeye daha istekli olmaktadır (Dalay, 2024: 13).

2.3.4.2. Kontrol

Kontrol, kişinin kendisini olayların sonucunda belirleyici bir unsur olarak görmesi anlamına gelmektedir. Kontrol, yaşamın zorlukları karşısında çaresiz hissetmek yerine, olayların sonucunu etkileyebileceğine inanmak anlamına gelmektedir. Karar verme yeteneği, başarı yönelimi, seçme yeteneği ve kişisel özgürlük, öz disiplin, içsel motivasyon ve özerkliği içermektedir (Yeşil ve Mavi, 2023: 116). Bireyin bireysel davranışı, bireyin olumsuz ve mutsuz edici duygular yaşadığında sergilediği ilgili inanç ve davranışlardır. Bireyin içsel davranışlarına bir yanıtıdır ve istenilen eylemleri gösterir (Varol, 2024: 55). Kontrol, bireylerin güçsüzlüğe veya edilgenliğe yenik düşmek yerine öz denetim uygulayabilmelerinin önünü açmaktadır (Yavuz, 2023: 118).

2.3.4.3. Meydan okuma

Zorluk, hayattaki olumsuzlukları bir sorun olarak görmek yerine, hayatın normal akışı olarak görüp bu noktaları dikkate almaktır. İnsanların hatalarını düşünmeleri ve kendilerini geliştirmeye devam etmeleri gerekmektedir. Zorluk boyutunda üst sıralarda yer alan bireyler değişime karşı olumlu bir tutuma sahiptirler. Değişimi gelişmeyi teşvik eden doğal bir olgu olarak görmektedirler (Düzgün, 2025: 34). Meydan okuma, değişimin sosyal yaşantının ayrılmaz bir parçası olduğuna ve güvenliğe yönelik bir kötü güç olmak yerine büyümeye yönelik bir teşvik olduğuna inanmaktır. Meydan okumadaki aktiviteler, bireylerin yaşlanma koşullarını yeniden düzenleyebileceklerine inanmaları nedeniyle gelişimi teşvik edici olarak görülmektedir (Işık, 2016: 166).

2.3.5. Psikolojik sağlamlığın özellikleri

Zihinsel dayanıklılık zamanla geliştirilebilen bir süreçtir. Zihinsel dayanıklılığın, bireylerin olumsuz durumlara uyum sağlamasını sağladığını, bunun da bireylerin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığı güçlü olan bireyler; sosyal alanda başarılı olan, zorluklar karşısında pes etmeyen, sorunlara çözüm üretebilen, öz güveni yüksek, kendini kontrol edebilen, empati yeteneği olan kişilerdir. Birey, olumlu faktörlerin yardımıyla olumsuz bir durumu olumluya dönüştürebilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı daha iyi anlayabilmek için bu olumsuz faktörlerin anlaşılması gerekmektedir (Kültür, 2024: 13). Zihinsel dayanıklılığın özellikleri şunlardır (Varol, 2024: 50):

- Sonradan kazanılan niteliklerdir, doğuştan gelen nitelikler değildir.
- Psikolojik durumlara karşı direnç statik değil aktif yapıdadır.
- Olumsuz bir durum halinde bile başarı görülebilmektedir.
- Yeni durumlara uyumun sağlanabilmektedir.
- Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerde koruyucu faktörler, risk faktörlerinden daha etkilidir.
- Yaşam koşullarına uyum sağlama gereklidir.
- Kişinin zorluklardan kaçınmak için çevresel koşullara bağlı olarak karar almasını sağlayan tutumlardır.
- Önceki deneyimlerden edinilen problem çözme deneyimi, etkili stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır.

- Kavramsal olarak, bunlar çeşitli zorluklarla ve stres faktörleriyle başa çıkmak için esneklik ve uyum sağlama yeteneği gerektiren, uyum sağlamak için gereken motivasyon ve dürtüyü de içeren değişken kapasitelerdir.
- Psikolojik sağlamlık bir süreçtir, bir özellik değildir.

2.3.6. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri

Zihinsel dayanıklılık aile, arkadaşlar, sosyal çevre, öngörülebilir veya öngörülemez tüm durumlar ve bireyin bu durumlara verdiği tepkilerden etkilenmektedir. Psikolojik dayanıklılık ideal seviyeye ulaştığında, insanlar hayatta daha özgüvenli ve başarılı olmaktadır. Beklentilerin karşılanamaması yaşamda strese ve kaygıya yol açabilmektedir (Akgün, 2024: 13). Belirli kişilik özelliklerinin varlığı, bireyi daha dayanıklı hale getirebilmekte ve onu diğer savunmasız bireylerden ayırabilmektedir. Bunlar arasında sakin duygu durumu, içsel kontrol odağı, duyarlılık, uyum yeteneği, mizah duygusu, iyimserlik, ileriki zamanlara ilişkin beklentilerin olumlu olması, kararlılık, etkili sosyal ve problemleri çözebilme yeteneği, uzun yıllar boyunca iyi arkadaşlıklar kurma ve sürdürme yeteneği, farklı bakış açılarına ve entelektüel becerilere sahip olmak yer alır ki bunların hepsi psikolojik olarak sağlıklı insanlarda bulunmaktadır (Kararımak, 2006: 134).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin genellikle dört özelliği vardır (Karadoğan, 2024: 24):

- *Sosyal Beceriler*: Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, erken yaşlardan itibaren olumlu sosyal ilişkiler geliştirme ve başkalarından olumlu tepkiler alma eğiliminde olmaktadır.
- *Problem Çözme Becerisi*: Bu beceri, problemleri etkili ve işlevsel bir şekilde çözebilme ve problemleri çözmek için gerektiğinde başkalarından yardım alabilme becerisini içermektedir.
- *Özerklik*: Bireyin bağımsız hareket edebilme ve kendi kararlarını verebilme yeteneğini tanımlayan bir kişilik özelliğidir.
- *Amaç ve Gelecek Duygusu*: Bu, bireyin yaşamdaki amacını ve geleceğe yönelik beklentilerini, hayallerini, inançlarını ve ulaşmak isteklerini içermektedir.

2.3.7. Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık

Çocukluk dönemi, bireyin temel gelişim becerilerinin ve toplumsal kimliğinin oluştuğu bir dönemdir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişi temsil eden ergenlik dönemi, pek

çok fiziksel, duygusal ve sosyal değişimin yaşıandığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde ortaya çıkan yeni davranış kalıpları, stresli durumlara verilen tepkiler ve uyum becerileri, bireyin gelecekteki gelişim örüntülerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu kritik geçiş döneminde yaşanan deneyimler, bireyin genel gelişimini ve ileriki yaşamındaki zorluklarla başa çıkma yeteneğini şekillendirecektir (Çınar, 2025: 13).

Ergenlik dönemi çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçildiğı zamanı ifade etmektedir. Bu sıralarda bireylerde ortaya çıkan değişimler, bireylere bazı uyum zorlukları yaşatsa da bunun yanında yeni deneyimler yaşama fırsatı da sunmaktadır. Bu süreçte bireyler gelişim süreçlerini ve refahlarını arzu edilmeyen yönde değiştirebilecek istismar olması, ihmal yaşanması, evliliğın sonlanması gibi bir dizi deneyimle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bireyin olumsuzluklara rağmen başarılı olma yeteneğı literatürde psikolojik dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır (Arslan, 2015: 3). Gençlerin psikolojik dayanıklılığı, zor durumlar karşısında dirençli olma, yüksek motivasyonla mücadeleye devam etme ve pes etmeme, başarısızlıklardan ders çıkarma gibi özellikleri içeren bir kavramdır (Derin, 2024: 20).

Ergenlik döneminde, gençler sağlık ve refahlarına zarar veren riskli davranışlarda bulunmaya daha yatkın olabilmektedirler. Ergenlik çağındaki gençler depresyona, intihara meyilli davranışlara, yeme bozukluklarına, madde bağımlılığına ve bağımlılık yapan madde kullanımına yatkındırlar ve bu da onları zihinsel ve ruhsal sorunlara karşı daha savunmasız hale getirmektedir. Ergenlerin bu dönemi başarıyla atlatabilmeleri, karşılaştıkları risklere ve güvenli ilişkilerle korunmalarına bağılı olabilmektedir. Risk ve koruma arasındaki etkileşim dayanıklılık veya kırılganlık mekanizmalarını etkilemektedir. Ergen ruh sağlığı ve refahı bağlamında özellikle birkaç kavram ele alınmaktadır. Bunlar, destekleyici okul ortamı, etkili ebeveyn-çocuk iletişimi ve anlamlı ders dışı etkinliklere katılımıdır (Doğan, 2024: 36-37).

2.4. Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Psikolojik Sağlamlık

Spor, varoluşundan bu yana toplumsal yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Bu alanda yapılan araştırma sonuçlarına göre spor, fiziksel ve ruhsal sağlığı desteklemesinin yanı sıra kişisel sosyalleşme, özgüven, dayanışma ve serbest zamanların değerlendirilmesi açısından da önemlidir. Stresle başa çıkmada fiziksel aktivite önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite, yüksek stresli öğrencilerde kardiyovasküler aktiviteyi azaltmada ve dolayısıyla stresli dönemleri yönetmede önemli bir faktördür. Kaygı düzeyleri ile fiziksel

aktivite arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılan gençlerin öz saygılarının daha yüksek olduğu ve psikosomatik semptomların önemli ölçüde daha az olmaktadır (Ekinci, 2024: 28).

Beden eğitimi ve sporun öne çıkan gayesi, tüm eğitim sisteminin içerisinde bireylere fiziksel aktiviteler yoluyla eğitim vermek ve onların atletik yeteneklerini en üst düzeye çıkarmaktır. Bu sebeple beden eğitimi, fiziksel aktiviteler yoluyla çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini, tutumlarını ve sosyalleşmesini destekleyen, aynı zamanda eğlenerek beceri öğrenimini kolaylaştıran aktif bir yaşam biçimi olarak sunulabilir. Tutum, bir fikre, nesne ya da başka bir bireye yönelik olumlu ya da olumsuz tepkiyle sonuçlanan duygu düzeyidir (Uslu ve Özlü, 2022: 288-289). Bu eğilim beden eğitimi ve spor dersine katılım konusunda etkili olmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum düzeyi yüksek öğrencilerin bu derse katılım düzeyi de yüksek olurken, bunun yanında beden eğitimi ve spor dersinin öğrenciye kazandırmayı amaçladığı kazanımların da öğrenci tarafından edinilmesini sağlamaktadır.

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri hem içsel hem de dışsal gelişime olumlu etkisi bulunmaktadır. Spor ve atletik faaliyetlere katılım, kabullenme, işbirliği, fikir alışverişi, paylaşım, hoşgörü, fair play, saygı gibi nitelikler geliştirmektedir. Bu sayede spor faaliyetlerine katılan bireyler toplumla etkileşim kurma imkânına sahip olmaktadır. Aynı şekilde fiziksel aktiviteye katılmak sosyal iletişimi de geliştirebilmektedir. Yine sosyal açıdan bakıldığında spor faaliyetlerine katılmak, kişinin sosyal çevresiyle etkileşimine yardımcı olmaktadır. Toplumsal gelişmişlik düzeyi de buna paralel olarak iyileşmiştir (Özkal, 2024: 39).

Fiziksel ve sportif aktiviteler, bireysel psikolojik dayanıklılığın gelişimine olan etkilerinin yanı sıra koruyucu faktörlerin gelişimine de etki etmektedir. Stres ve olumsuz olaylara karşı insanın sağlam kalabilmesi ve bu durumlar ile mücadele edebilmesi için fiziksel sağlık önemli olmakta, sağlıksızlığın ise bir risk faktörüdür (Bolatkol, 2024: 14).

Spor, fiziksel aktivite ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalara göre; spor ve fiziksel aktivite psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli bir koruyucu rol oynamaktadır. Psikolojik sağlamlığı artırmanın yolları arasında yer almakta, ruh sağlığı üzerinde olumlu etki yaratmakta ve spor yapan kişilerin psikolojik dayanıklılığı daha güçlü olmaktadır (Han, 2024: 15). Bu açıdan bakılarak özellikle çocukların ve ergenlerin beden eğitimi spor dersine yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olmasını sağlamak onların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükselmesi adına yararlı olabilecektir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın metodu, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Metodu

Ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İstatistiksel yöntemlere dayalı nicel araştırmalar, geniş ölçekli ve örneklemlemlerle çalışmaya olanak tanıyan olasılıklı örnekleme yöntemlerini kullanmaktadır. Nicel araştırma, elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir bir biçimde değerlendirilmesi gerektiği varsayımından yola çıkarak, araştırma örnekleminde kontrollü ve nesnel bilgi elde etmeye vurgu yapmaktadır. Ayrıca istatistiksel veri analizi prosedürleri yardımıyla elde edilen verileri analiz ederek, araştırılan konuyu sayısal sonuçlar aracılığıyla tanımlamaya, anlamaya, tahmin etmeyi veya kontrol etmeyi amaçlamaktadır (Garip, 2023: 2). Tarama modelleri, geçmişte ya da günümüzde yaşanan bir durumu betimleyen, öğrenmenin gerçekleşmesini ve bireyde istenilen davranışın gelişmesini sağlamak amacıyla kullanılan süreçlerin bütünüdür (Bahtiyar ve Can, 2016: 50). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve/veya kapsamını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Kurtuldu, 2019: 38).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni 2024 – 2025 eğitim öğretim yılında Muğla ili Fethiye ilçesinde bulunan Fethiye Yanıklar Ortaokulu (78 öğrenci) ve Fethiye Silkar Günlükbaşı Ortaokuluna (323 öğrenci) devam etmekte olan toplam 401 öğrencidir. Evreni temsil edecek örneklem sayısının belirlenmesinde aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

Formülde:

N: Evrendeki birey sayısı n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapmadır

$$n = \frac{(401)(1.96)^2 (0.20)(0.80)}{(0.05)^2 (401-1) + (1.96)^2 (0.20)(0.80)} = 152.65$$

Buna göre örneklem gurubunun 153 olmasına karar verilmiş, uygulama sırasında eksik ve hatalı kodlamalardan dolayı elenebilecek cevaplar sebebiyle anket uygulaması veli onamı alınmış olan 180 öğrenciye uygulanmış, eksik ve hatalı kodlanan cevaplar çıkartıldıktan sonra 174 katılımcının anket formunun analize uygun olduğu belirlenmiş ve örneklem gurubu 174 olarak belirlenmiştir.

Evren içerisinde bulunan öğelerin bütün olası bileşimlerinin örneklem içerisinde yer alma ihtimali eşit derecede olması sebebiyle (Baltacı, 2018: 240) basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilmede gönüllülük esası ve veli onamından farklı bir kriter uygulanmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1’de bulunmaktadır.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (f=174)

		n	%
Cinsiyet	Kız	85	48,9
	Erkek	89	51,1
Sınıf	5. Sınıf	26	14,9
	6. Sınıf	28	16,1
	7. Sınıf	55	31,6
	8. Sınıf	65	37,4
Yaş	11	43	24,7
	12	32	18,4
	13	69	39,7
	14	30	17,2
Okul dışı zamanlarda egzersiz veya spor yapma	Evet	132	75,9
	Hayır	42	24,1
Spor yapma süresi (f=132)	1-2 yıl	60	45,5
	3-4 yıl	35	26,5
	5-6 yıl	19	14,4
	7 ve üzeri	18	13,6
Bir kulüpte düzenli olarak spor yapma	Evet	47	27,0
	Hayır	127	73,0
Ailede lisanslı sporcu olma	Evet	37	21,3
	Hayır	137	78,7
Aile gelir durumu	10.001-20.000 TL	30	17,2
	20.001-40.000 TL	63	36,2
	40.001 TL ve üzeri	81	46,6

Tabloda yer alan verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerden %51,1'i erkek, %48,9'u kızdır. Öğrencilerden %37,4'ü 8., %31,6'sı 7 sınıfta, %39,7'si 14, %24,7'si 11 yaşındadır. Öğrencilerden %75,9'u okul dışı zamanlarında egzersiz veya spor yapmaktadır. Okul dışı zamanlarda egzersiz veya spor yapan 132 öğrenciden %45,5'i 1-2 yıldır spor yaparken, %26,5'i 3-4 yıl, %14,4'ü 5-6 yıl, %13,6'sı da 7 yıl ve üzeridir spor yapmaktadır. Öğrencilerden %73'ü bir kulüpte düzenli olarak spor yapmamaktadır. %21,3'ünün ailesinde lisanslı sporcu olan öğrencilerden %46,6'sının ailesinin geliri 40.001 TL ve üzeri, %36,2'sinin 20.001-40.000 TL arasındadır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama aracında kişisel bilgiler formu, İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği bulunmaktadır (Ek 4).

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formunda toplam 8 soru yer almaktadır.

3.3.2. İlköğretim beden eğitimi dersi tutum ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine yönelik tutum durumunun belirlenmesi amacıyla Phillips ve Silverman (2012) tarafından geliştirilmiş, Kalemoglu-Varol vd. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li likert tipinde olan ölçek, Bilişsel ve Duyuşsal olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, Bilişsel alt boyutunda (3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15) 8 ifade, Duyuşsal alt boyutunda (1, 2, 4, 7, 12, 13, 14) 7 ifade olmak toplamda 15 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 1, 3, 4, 5, 9, 11 ve 14. İfadeler ters kodlanmaktadır. Kalemoglu-Varol vd. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması çalışmasında Bilişsel alt boyutunun açıklanan toplam varyansının %41,79, duyuşsal alt boyutunun açıklanan toplam varyansının %37,43 olduğu, uyum indeksi değerleri ise $X^2/sd=1.88$, RMSEA=0.06, CFI=0.99, SRMR=0.03, GFI=0.93, AGFI=0.89 ve TLI=0.98 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının tespit edilmesi amacıyla Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış,

iç tutarlılık katsayıları bilişsel alt boyutunda 0,96, duyuşsal alt boyutunda 0,95, ölçek toplamında ise 0,83'tür. Bu çalışmada elde edilen verilerde ise iç tutarlılık katsayıları bilişsel alt boyutunda 0,883, duyuşsal alt boyutunda 0,846, ölçek toplamında ise 0,918 olarak bulunmuştur (Tablo 3.2).

3.3.3. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği

Liebenberg vd. (2012) tarafından geliştirilen Arslan (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği beni hiç tanımlamıyor ile beni tamamen tanımlıyor arasında 5'li likert tipindedir. Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte ters kodlanan ifade bulunmamaktadır. Arslan (2015) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin toplam açıklanan varyansı %51,28, uyum indeksi değerleri $\chi^2/sd=2,3$, RMSEA=0.06, CFI=0.97, SRMR=0.05, GFI=0.94, NFI=0.94 ve IFI=0.97 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının tespit edilmesi amacıyla Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış ölçek toplamında iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerde ise iç tutarlılık katsayısı 0,854 olarak bulunmuştur (Tablo 3.2).

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi öncesinde elde edilen verilerin kontrolü yapılarak hatalı ve kayıp veriler belirlenmiş, gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımının belirlenmesi amacıyla frekans (f) ve yüzde (%) değerleri bulunmuştur. Öğrencilerin beden eğitime ilişkin tutumu ile psikolojik sağlamlık seviyesinin belirlenebilmesi amacıyla ranj değerleri bulunarak, ranj/kategori sayısı belirlenmiştir.

Araştırmanın veri setinin iç tutarlılık düzeyini tespit etmek amacıyla Cronbach Alfa (α) katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen Cronbach Alfa katsayıları (α) Tablo 3.2'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. *İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Cronbach Alfa Katsayıları*

Ölçek	Alt Boyutlar	Cronbach Alfa Katsayıları
İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	Bilişsel	0,883
	Duyuşsal	0,846
	Ölçek Toplamı	0,918
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği		0,854

Araştırmanın veri toplama aracında bulunan İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği toplamı ve alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları 0,846 ile 0,918 arasında değişmektedir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı ise 0,854'tür. Cronbach Alfa katsayısının 0,800 ile 1,00 arasında olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Yıldız ve Uzunsakal, 2018: 19). Buna göre araştırmada kullanılan ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki durumunun tespit edilmesi öncesinde yapılacak analizlere karar verilmesi amacıyla normallik (çarpıklık ve basıklık) analizi yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık analizi sonuçları Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3.3. *Normallik Analizi*

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	Bilişsel	174	3,930	0,845	-0,663	0,130
	Duyuşsal	174	4,030	0,875	-1,000	0,840
	Ölçek Toplamı	174	3,977	0,803	-0,707	0,058
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği		174	4,077	0,706	-1,134	1,465

Tabloda yer alan verilere göre ilköğretim beden eğitimi dersi tutum ölçeği toplamı ve alt boyutlarının çarpıklık katsayısı -1,000 ile -0,663; basıklık katsayısı 0,058 ile 0,840 arasında değişmektedir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde ise çarpıklık katsayısı -1,134, basıklık katsayısı 1,465'tir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.500 ile +1.500 arasında olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Araştırma veri setinin normal dağılımda olması sebebiyle analizlerde parametrik testler (t Testi ve ANOVA Testi) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlılık analizlerinde anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak alınmıştır. İki'den fazla gruplar için uygulanan analizlerde anlamlılık durumunun hangi kategoriler arasında olduğunun

belirlenmesi amacıyla TUKEY testi uygulanmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson Correlation analizi yapılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin beden eğitimi dersine yönelik tutumuna etkisinin tespit edilmesi amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri

Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan bu araştırmaya başlamadan önce, çalışma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (Tarih 24.12.2024- Karar sayısı:175) ile izin alınmıştır. Ayrıca anketlerin uygulanacağı okulların belirlenmesi için de Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından MEB.TT.2024.004039 başvuru numarası ile yapacağımız çalışmanın izni alınarak onaylanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş, kişisel bilgilerinin korunacağı ve istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilmiş, yalnızca gönüllü olanlar araştırmaya dahil edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular ve yorumları ile araştırmanın hipotezlerinin ret kabul durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

4.1. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmadan elde edilen verilerden öğrencilerin beden eğitime yönelik tutum düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyodemografik özelliklerine göre beden eğitime yönelik tutum ile psikolojik sağlık puanlarının anlamlılık durumu ve beden eğitime yönelik tutum ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir.

4.1.1. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyine yönelik bulgular

Araştırmaya katılan öğrenciler tarafından verilen cevapların ranj/kategori sayıları hesaplanmıştır. Bu sayının 1-2,3 arasında olması düşük; 2,3-3,7 arasında olması orta; 3,7-5,00 arasında olması ise yüksek düzeyi ifade etmektedir (Tekin, 2002).

Tablo 4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik tutum ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Madde Sayısı	$\bar{x}$	$\bar{x}$ /Madde Sayısı	Düzye
İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum	Bilişsel	174	8	31,443	3,93	Yüksek
	Duyuşsal	174	7	28,207	4,03	Yüksek
	Toplam Tutum	174	15	59,649	3,98	Yüksek
Psikolojik Sağlık		174	12	48,920	4,08	Yüksek

Tablodaki verilere göre araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin beden eğitime yönelik tutumları bilişsel tutum alt boyutunda 3,93; duyuşsal tutum alt boyutunda 4,03; Toplam Tutumunda 3,98'dir. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ise 4,08'dir.

Bu sonuçlara göre öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir ve araştırmanın birinci hipotezi olan “H1: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyleri yüksek düzeydedir” hipotezi doğrulanmıştır.

4.1.2. Ortaokul öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik bulgular

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılık durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

Tablo 4.2. *Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bilişsel	Kız	85	3,766	0,750	-2,544	0,012
	Erkek	89	4,087	0,903		
Duyuşsal	Kız	85	3,835	0,851	-2,922	0,004
	Erkek	89	4,215	0,862		
Toplam Tutum	Kız	85	3,798	0,739	-2,923	0,004
	Erkek	89	4,147	0,828		
Psikolojik Sağlamlık	Kız	85	4,140	0,654	1,161	0,247
	Erkek	89	4,016	0,752		

Tablodaki verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından bilişsel, duyuşsal ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Erkek öğrencilerin bilişsel alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=4,087$), kız öğrencilere ($\bar{x}=3,766$) göre daha yüksektir. Erkek öğrencilerin duyuşsal alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=4,215$), kız öğrencilere ($\bar{x}=3,835$) göre daha yüksektir. Benzer şekilde erkek öğrencilerin ölçek toplam puan ortalaması ($\bar{x}=4,147$), kız öğrencilere ($\bar{x}=3,798$) göre daha yüksektir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın ikinci hipotezi olan “*H2: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum bakımından kabul edilmiş, psikolojik sağlamlık bakımından kabul edilmemiş, hipotez kısmen doğrulanmıştır.

Tablo 4.3. Sınıfa Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel	5. Sınıf	26	3,832	0,739	0,968	0,409	-
	6. Sınıf	28	3,906	0,776			
	7. Sınıf	55	3,827	0,879			
	8. Sınıf	65	4,067	0,882			
Duyuşsal	5. Sınıf	26	4,093	0,829	1,720	0,165	-
	6. Sınıf	28	4,219	0,736			
	7. Sınıf	55	3,818	0,777			
	8. Sınıf	65	4,101	1,002			
Toplam Tutum	5. Sınıf	26	3,954	0,723	1,145	0,332	-
	6. Sınıf	28	4,052	0,727			
	7. Sınıf	55	3,823	0,768			
	8. Sınıf	65	4,083	0,885			
Psikolojik Sağlamlık	5. Sınıf	26	4,417	0,452	3,363	0,020	1>3
	6. Sınıf	28	4,158	0,602			
	7. Sınıf	55	3,906	0,758			
	8. Sınıf	65	4,050	0,746			

Tablodaki verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfı ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

5. sınıfta olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ($\bar{x}=4,417$), 7. Sınıfta olan öğrencilere ($\bar{x}=3,906$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın üçüncü hipotezi olan “*H3: Ortaokul öğrencilerinin sınıfına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum bakımından kabul edilmemiş, psikolojik sağlamlık bakımından kabul edilmiş, hipotez kısmen doğrulanmıştır.

Tablo 4.4. Yaşa Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p
Bilişsel	11	43	3,837	0,785	2,002	0,116
	12	32	3,684	0,884		
	13	69	4,005	0,823		
	14	30	4,154	0,892		
Duyuşsal	11	43	4,140	0,804	1,633	0,184

Tablo 4.4. (Devamı) Yaşa Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi

	12	32	3,732	0,881		
	13	69	4,054	0,873		
	14	30	4,133	0,944		
Toplam Tutum	11	43	3,978	0,746	1,765	0,156
	12	32	3,706	0,809		
	13	69	4,028	0,774		
	14	30	4,144	0,905		
Psikolojik Sağlamlık	11	43	4,297	0,536	2,528	0,059
	12	32	3,865	0,710		
	13	69	4,029	0,758		
	14	30	4,097	0,740		

Tablodaki verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Bu sonuçlara göre araştırmanın dördüncü hipotezi olan “*H4: Ortaokul öğrencilerinin yaşına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 4.5. Okul Dışı Zamanlarda Egzersiz veya Spor Yapma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bilişsel	Evet	132	4,008	0,839	2,161	0,032
	Hayır	42	3,688	0,825		
Duyuşsal	Evet	132	4,109	0,864	2,153	0,033
	Hayır	42	3,779	0,873		
Toplam Tutum	Evet	132	4,055	0,800	2,313	0,022
	Hayır	42	3,730	0,770		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	132	4,152	0,706	2,517	0,013
	Hayır	42	3,841	0,663		

Tablodaki verilere göre bağımsız değişkene göre beden eğitimine ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Okul dışı zamanlarında egzersiz veya spor yapan öğrencilerin bilişsel alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=4,008$), yapmayan öğrencilere ($\bar{x}=3,688$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Okul dışı zamanlarında egzersiz veya spor yapan öğrencilerin duyuşsal alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=4,109$), yapmayan öğrencilere ($\bar{x}=3,779$) göre anlamlı bir

şekilde daha yüksektir. Okulda olmadığı zamanlarda spor veya egzersiz yapan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=4,055$), yapmayan öğrencilere ($\bar{x}=3,779$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Okul dışı zamanlarında egzersiz veya spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması ($\bar{x}=4,152$), yapmayan öğrencilere ($\bar{x}=3,841$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın beşinci hipotezi olan “*H5: Ortaokul öğrencilerinin okul dışı zamanlarda egzersiz ve spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 4.6. Spor Yapma Süresine Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel	1-2 yıl	60	3,998	0,832	1,907	0,132	-
	3-4 yıl	35	3,846	0,851			
	5-6 yıl	19	4,401	0,635			
	7 ve üzeri	18	3,938	0,961			
Duyuşsal	1-2 yıl	60	4,226	0,764	3,555	0,016	3>2
	3-4 yıl	35	3,776	0,886			
	5-6 yıl	19	4,474	0,665			
	7 ve üzeri	18	3,984	1,116			
Toplam Tutum	1-2 yıl	60	4,104	0,753	2,766	0,045	3>2
	3-4 yıl	35	3,813	0,829			
	5-6 yıl	19	4,435	0,565			
	7 ve üzeri	18	3,959	0,975			
Psikolojik Sağlamlık	1-2 yıl	60	4,197	0,573	1,069	0,365	-
	3-4 yıl	35	3,974	0,836			
	5-6 yıl	19	4,276	0,607			
	7 ve üzeri	18	4,213	0,904			

Tablodaki verilere göre öğrencilerin spor yapma süresine göre duyuşsal alt boyutu ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), bilişsel alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

5-6 yıldır spor yapan öğrencilerin duyuşsal alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=4,474$), 3-4 yıldır spor yapan öğrencilere ($\bar{x}=3,776$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. 5-6 yıldır spor yapan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=4,435$), 3-4 yıldır spor yapan öğrencilere ($\bar{x}=3,813$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın altıncı hipotezi olan “*H6: Ortaokul öğrencilerinin spor yapma süresine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından duyuşsal ve ölçek toplamı bakımından kabul edilmiş, bilişsel alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları bakımından kabul edilmemiş, hipotez kısmen doğrulanmıştır.

Tablo 4.7. *Bir Kulüpte Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bilişsel	Evet	47	3,973	0,791	0,408	0,684
	Hayır	127	3,914	0,866		
Duyuşsal	Evet	47	4,192	0,761	1,490	0,138
	Hayır	127	3,970	0,910		
Toplam Tutum	Evet	47	4,075	0,730	0,985	0,326
	Hayır	127	3,940	0,828		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	47	4,106	0,856	0,337	0,736
	Hayır	127	4,066	0,646		

Tablodaki verilere göre öğrencilerin bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumu ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Bu sonuçlara göre araştırmanın yedinci hipotezi olan “*H7: Ortaokul öğrencilerinin bir kulüpte düzenli olarak spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır*” hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 4.8. *Ailede Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bilişsel	Evet	37	3,895	0,902	-0,284	0,777
	Hayır	137	3,940	0,832		
Duyuşsal	Evet	37	4,120	0,794	0,705	0,482
	Hayır	137	4,005	0,897		
Toplam Tutum	Evet	37	4,000	0,819	0,199	0,842
	Hayır	137	3,970	0,801		
Psikolojik Sağlamlık	Evet	37	4,036	0,860	-0,393	0,695
	Hayır	137	4,088	0,662		

Tablodaki verilere göre öğrencilerin ailesinde lisanslı sporcu olma durumu ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Bu sonuçlara göre araştırmanın sekizinci hipotezi olan “H8: Ortaokul öğrencilerinin ailesinde lisanslı sporcu olma durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinde farklılaşmaktadır” hipotezi doğrulanmamıştır.

Tablo 4.9. Aile Gelir Durumuna Göre Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlık Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel	17.000 TL ve daha az	30	3,946	0,804	0,738	0,480	-
	17.001-40.000 TL	63	4,024	0,714			
	40.001 TL ve üzeri	81	3,852	0,949			
Duyuşsal	17.000 TL ve daha az	30	3,943	1,022	0,249	0,780	-
	17.001-40.000 TL	63	4,079	0,707			
	40.001 TL ve üzeri	81	4,023	0,942			
Toplam Tutum	17.000 TL ve daha az	30	3,944	0,814	0,409	0,665	-
	17.001-40.000 TL	63	4,050	0,648			
	40.001 TL ve üzeri	81	3,932	0,906			
Psikolojik Sağlık	17.000 TL ve daha az	30	3,758	0,753	4,029	0,020	2>1
	17.001-40.000 TL	63	4,187	0,610			
	40.001 TL ve üzeri	81	4,109	0,733			

Tablodaki verilere göre öğrencilerin aile gelir durumu ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamakta ($p>0,05$), psikolojik sağlık puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Ailesinin geliri 17.001-40.000 TL arası olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları ($\bar{x}=4,187$), ailesinin geliri 17.000 TL ve daha az olanlara ($\bar{x}=3,758$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın dokuzuncu hipotezi olan “H9: Ortaokul öğrencilerinin aile gelir durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinde farklılaşmaktadır” hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı bakımından kabul edilmemiş, psikolojik sağlık puanları bakımından kabul edilmiş, hipotez kısmen doğrulanmıştır.

4.1.3. Beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumu ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson

Correlation analizi yapılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin beden eğitimi dersine yönelik tutumuna etkisinin tespit edilmesi amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.10. *Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi*

		Bilişsel	Duyuşsal	Tutum Toplamı	Psikolojik Sağlamlık
Bilişsel	r	1	,746**	,941**	,420**
	p		,000	,000	,000
Duyuşsal	r			,927**	,333**
	p			,000	,000
Toplam Tutum	r				,405**
	p				,000
Psikolojik Sağlamlık	r				1
	p				

Tablodaki verilere göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından bilişsel ile duyuşsal alt boyutu arasında pozitif yönlü, güçlü düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,746$; $p<0,05$). Bilişsel tutumun artması duyuşsal tutumun da yükselmesini sağlamaktadır.

Bilişsel alt boyutu ile beden eğitimi dersine yönelik toplam tutum arasında pozitif yönlü, güçlü düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,942$; $p<0,05$). Bilişsel tutumun yükselmesi beden eğitimi dersine yönelik toplam tutum düzeyinin de yükselmesini sağlamaktadır.

Bilişsel alt boyutuyla psikolojik sağlamlık arasında yönü pozitif olan, orta seviyede ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0,420$; $p<0,05$). Bilişsel tutum düzeyinin yükselmesi psikolojik sağlamlık düzeyinin de yükselmesini sağlamaktadır.

Beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından duyuşsal ile ölçek toplamı arasında pozitif yönlü, güçlü düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,927$; $p<0,05$). Duyuşsal tutum düzeyinin artması beden eğitimi dersine yönelik toplam tutumun da yükselmesini sağlamaktadır.

Duyuşsal tutumla psikolojik sağlamlık arasında yönü pozitif olan, orta seviyede ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0,333$; $p<0,05$). Duyuşsal tutum düzeyinin yükselmesi psikolojik sağlamlık düzeyinin de yükselmesini sağlamaktadır.

Beden eğitimi dersine yönelik toplam tutumla psikolojik sağlamlık arasında yönü pozitif olan, orta seviyede ve anlamlı olan ilişki bulunmaktadır ($r=0,405$; $p<0,05$). Beden

eğitimi dersine yönelik tutum düzeyinin yükselmesi ile öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi pozitif yönlü olarak yükselmektedir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın onuncu hipotezi olan “H10: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 4.11. *Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordama Durumu*

	B	Ss.	β	t	p
Sabit	2,660	,248		10,746	,000
Bilişsel	,324	,087	,387	3,720	,000
Duyuşsal	,036	,084	,044	,423	,673
R = 421; $R^2 = 0,177$					
F = 18,441; p=0,000					

Tablodaki verilere göre öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R^2=0,117$; $p<0,05$). Beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından bilişsel ve duyuşsal alt boyutları birlikte öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin %17,7’sini açıklamaktadır.

Tablo 4.12. *Psikolojik Sağlamlığın Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumu Yordama Durumu*

	B	Std. Error	Beta	t	p
Sabit	2,099	,328		6,405	,000
Psikolojik Sağlamlık	,461	,079	,405	5,814	,000
R = 405; $R^2 = 0,164$					
F = 33,779; p=0,000					

Tablodaki verilere göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($R^2=0,164$; $p<0,05$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının %16,4’ünü açıklamaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on birinci hipotezi olan “H11: Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutumunun anlamlı bir yordayıcısıdır” doğrulanmıştır.

4.2. Araştırma hipotezlerinin ret / kabul durumu

Araştırma kapsamında toplam on bir adet hipotez geliştirilmiş ve araştırma verileri ile bu hipotezler test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hipotezlerin ret / kabul durumu Tablo 4.13'te yer almaktadır.

Tablo 4.13. Araştırma Hipotezlerinin Ret / Kabul Durumu

	Ret / Kabul
H1 Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek düzeydedir.	Kabul
H2: Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Kısmen kabul
H3: Ortaokul öğrencilerinin sınıfına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Kısmen kabul
H4: Ortaokul öğrencilerinin yaşına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Ret
H5: Ortaokul öğrencilerinin okul dışı zamanlarda egzersiz ve spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Kabul
H6: Ortaokul öğrencilerinin spor yapma süresine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Kısmen kabul
H7: Ortaokul öğrencilerinin bir kulüpte düzenli olarak spor yapmalarına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Ret
H8: Ortaokul öğrencilerinin ailesinde lisanslı sporcu olma durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Ret
H9: Ortaokul öğrencilerinin aile gelir durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaktadır	Kısmen kabul
H10: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır	Kabul
H11: Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi beden eğitimi dersine yönelik tutumunun anlamlı bir yordayıcısıdır	Kabul

Araştırma kapsamında oluşturulan H1, H5, H10 ve H11 hipotezleri doğrulanması sebebiyle kabul edilirken, H4, H7 ve H8 hipotezleri doğrulanmaması sebebiyle reddedilmiştir.

H2 hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum bakımından kabul edilmiş, psikolojik sağlamlık bakımından kabul edilmemiş, hipotez kısmen kabul edilmiştir.

H3 hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum bakımından kabul edilmemiş, psikolojik sağlamlık bakımından kabul edilmiş, hipotez kısmen kabul edilmiştir.

H6 hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından duyuşsal ve ölçek toplamı bakımından kabul edilmiş, bilişsel alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları bakımından kabul edilmemiş, hipotez kısmen kabul edilmiştir.

H9 hipotezi beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı bakımından kabul edilmemiş, psikolojik sağlamlık puanları bakımından kabul edilmiş, hipotez kısmen kabul edilmiştir.



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor dersinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerden öğrencilerin bu katkısı elde edebilmeleri onların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumuna bağlı olarak değişmektedir. Beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi yüksek olan öğrenciler için bu durum derse katılım açısından bir motivasyon unsuru oluşturmaktadır. Bu ders öğrencilerin fiziksel, psikomotor, zihinsel, sosyal, duyuşsal ve biyolojik olarak gelişebilmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu derste yapılan fiziksel aktiviteler ile öğrencilerin kazanabileceği psikolojik yararlarından biri de psikolojik sağlamlıktır. Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri bazı kişisel özelliklerine göre incelenmiş, elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar ile tartışılarak araştırma sonuçları ve araştırma bulgularına yönelik öneriler sunulmuştur.

Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetine göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum düzey puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, psikolojik sağlamlık düzey puanlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatürde öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık düzeyini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Cimilli (2017), Kural vd. (2022), Avşaroğlu (2023), Kabataş (2024), Adalı (2024), Kanan (2024), Algan (2025) yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyetiyle beden eğitimi dersine ilişkin tutumunda farklılık olmadığını, Cengiz vd. (2018) ve Papla vd. (2019) ise olduğunu tespit etmişlerdir. Topbay (2016), Ekinci (2024), Akmakçı (2024), Recep (2024) ve Çınar (2025) yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını, Derin (2024), Doğan (2024) ve Uslu (2025) ise ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyeti arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu araştırma bulgularına benzer ve farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Araştırmada erkek öğrencilerin bu derse ilişkin tutum düzey ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Erkek öğrenciler fizyolojik yapılarından dolayı daha hareketli olmaları sebebiyle hareket içerikli olan beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum düzeyleri daha yüksek olabilmektedir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Cimilli (2017), Kural vd. (2022), Adalı (2024) ve Kabataş (2024) sınıf düzeyine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumunda anlamlı farklılık olmadığını,

Subramaniam ve Silverman (2007), Avşaroğlu (2023) ve Algan (2025) ise bu değişkenler arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Ekinci (2024) araştırmasında sınıf ve psikolojik sağlık arasında farklılık olduğunu, Akmakçı (2024) ise olmadığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında destekleyen yönde bulguları elde edilmiş olmakla birlikte farklı sonuçlar olduğu da görülmektedir. Araştırmada 5. Sınıftaki öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamasının 7. Sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. 7. Sınıftaki öğrencilerinin derslerinin yoğunlaşmış olması ve bir sonraki yıl girecekleri lise yerleştirme sınavı sebebiyle psikolojik sağlık düzeyleri, nispeten daha az yoğunlukta olan 5. Sınıftaki öğrencilere göre daha düşük olabilmektedir.

Ortaokul öğrencilerin yaşına göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık seviyeleri arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir. Adalı (2024) araştırmasında öğrencilerin yaşına göre beden eğitimi dersine yönelik duyuşsal tutum arasında anlamlı farklılık olduğunu, Cimilli (2017) ise olmadığını tespit etmiştir. Kabataş (2024), Ekinci (2024) ve Kanan (2024) yaptıkları araştırmada öğrencilerin yaşına göre beden eğitimi dersine ilişkin tutumunda farklılık olmadığını belirlemiştir. Akmakçı (2024) araştırmasında öğrencilerin yaşına göre psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda bu araştırma bulgularını destekler yönde çalışma bulguları olduğu görülmektedir. Farklı sınıf düzeyinde aynı yaşlarda olan öğrenciler olabilirken, aynı yaş gurubunda olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinde benzerlikler olabilmektedir.

Öğrencilerin okul dışı zamanlarında egzersiz veya spor yapmaları ile beden eğitime ilişkin tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Adalı (2024), Cimilli (2017) ve Kanan (2024) yaptıkları araştırmada öğrencilerin boş zamanlarda spor yapma durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik bilişsel tutum arasında anlamlı farklılık olduğunu, Kural vd. (2022) ise düzenli olarak spor yapma ile beden eğitimi dersine yönelik tutum arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Kabataş (2024) araştırmasında öğrencilerin bir spor branşı ile ilgilenmesine göre beden eğitime ilişkin tutumunda farklılık olduğunu, Ekinci (2024) ise fiziksel aktivitelere katılma durumuna göre psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların literatürdeki diğer çalışmalar ile benzerlikler gösterdiği görülmektedir. Araştırmada okul dışında spor yapan öğrencilerin beden eğitimi dersine

yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Okul dışında spor yapmak öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinin yararlarına yönelik farkındalık düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak tutum düzeyleri de yükselebilmekte, beden eğitimi dersine katılım ile de psikolojik sağlamlık seviyeleri yükselebilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma süresine göre beden eğitimine ilişkin tutum ölçeği alt boyutlarından duyuşsal alt boyutu ve ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık bulunmuş, bilişsel alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanlarında farklılık bulunmamıştır. Cimilli (2017) araştırmasında öğrencilerin spor yapma süresine göre benden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi arasında anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Ekinci (2024) araştırmasında spor yapma süresi ile psikolojik sağlamlık puanları arasında farklılık olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan çalışma sonuçlarına bakıldığında bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Araştırmada 5-6 yıldır spor yapan öğrencilerin duyuşsal ve beden eğitim ve spor dersine yönelik toplam tutum puan ortalamaları 3-4 yıldır spor yapan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha uzun süre spor yapmak öğrencilerin sportif aktivitelerin yararları konusunda bilinçlenmelerine sebep olması sebebiyle öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyinin yüksek olmasını sağlayabilmektedir.

Öğrencilerin bir kulüpte düzenli olarak spor yapma durumu ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cengiz vd. (2018) ve Adalı (2024) araştırmasında bir kulüpte spor yapma durumuna göre beden eğitimi dersine yönelik tutum arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışma sonuçlarından farklılık göstermekle birlikte araştırmada öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlamlık puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin bu yönde farkındalıklarının olması, bir kulüpte spor yapmalarına göre değişimlebilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailesinde lisanslı sporcu olma durumu ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve ölçek toplamı ile psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kural vd. (2022) yaptıkları araştırmada ailede spor yapan olma durumuna göre öğrencilerin benden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Adalı (2024) ve Algan (2025) yaptıkları araştırmada ailesinde sporcu olmasına göre beden

eğitimi dersine y6nelik tutum arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bu araştırmadan elde edilen bulgular ile benzerlikler olduğu g6r6lmektedir. 6đrenciler tutumlarını belirlerken ailelerinden 6rnek alıyor olmalarının yanında, tutum d6zeyinde çevresel etkenlerin ve bireysel deneyimlerin de etkisi bulunmaktadır. Bu açıdan bakılarak 6đrencilerin beden eğitimi ve spor dersine y6nelik tutumlarında aile etkisinin d6ř6k d6zeyde olabileceği s6ylenebilir.

6đrencilerin aile gelir durumu ile beden eğitimi dersine y6nelik tutum 6leği alt boyutları ve 6lek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamış, psikolojik sağamlık puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kabataş (2024) araştırmasında 6đrencilerin aile gelir durumuna g6re beden eğitimine ilişkin tutumunda farklılık olduğunu, Cimilli (2017) ve Algan (2025) ise bu değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Topbay (2016) ve ınar (2025) yaptıkları araştırmada 6đrencilerin ekonomik d6zeyine g6re psikolojik sağamlık durumlarında farklılık olmadığını, Akmakjı (2024), Ekinci (2024) ve Uslu (2025) ise bu değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunduğunu belirlemiştir. Literat6rde yer alan çalışmalara bakıldığında bu araştırmadan elde edilen bulgulara benzer ve farklı sonuçların olduğu g6r6lmektedir. Araştırmada ailesinin geliri 17.001-40.000 TL arası olan 6đrencilerin psikolojik sağamlık puan ortalamalarının, ailesinin geliri 17.000 TL ve daha az olanlara g6re anlamlı bir şekilde daha y6ksek olduğu g6r6lm6řt6r. Aile gelir d6zeyinin d6ř6k olması 6đrencilerin, 6zellikle maddi açıdan bazı eksiklikler yaşamalarına sebep olabilmekte bu da onların psikolojik sağamlık d6zeylerini olumsuz y6nde etkileyebilmektedir.

Araştırma sonucunda 6đrencilerin beden eğitimi dersine y6nelik tutum ve psikolojik sağamlık d6zeyinde cinsiyet, sınıf d6zeyi, okul dışı zamanlarda egzersiz veya spor yapma, spor yapma s6resi, aile gelir durumu değişkenlerinin etkisinin bulunduğu, yaş, bir kul6pte d6zenli olarak spor yapma, ailede lisanslı sporcu olması değişkenlerinin ise etkili olmadığı g6r6lm6řt6r. Araştırmada 6đrencilerin beden eğitimine y6nelik bilişsel, duyuşsal ve toplam tutum d6zeyleri ile psikolojik sağamlık d6zeylerinin y6ksek olduğu, beden eğitimi dersine y6nelik tutum ile psikolojik sağamlık arasında pozitif y6nde bir ilişki olduğu ve beden eğitimi dersine y6nelik tutumun psikolojik sağamlık d6zeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda aşağıdaki 6neriler geliştirilmiştir.

Öğrencilere sporun kendi gelişimleri açısından sağlayacağı yararların anlatılması onların spora katılım motivasyonunu ve dolayısıyla beden eğitimi ve spora yönelik tutum düzeylerini yükseltebilecektir.

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini olumsuz yönde etkileyen okul içi faktörlerin rehber öğretmenler tarafından anlatılması, öğrencilerin psikolojik sağlık konusunda farkındalıklarının oluşmasını sağlayabilecektir.

Öğrencilerin okul dışında sportif etkinliklere katılımlarını arttırmak amacıyla veli görüşmeleri yapıp, öğrencileri de ayrıca spora teşvik etmek amacıyla bilgilendirmeler yapılabilir.

Okul içerisinde spora teşvik etmek amacıyla takımlar kurulup, resmi müsabakalara katılarak motivasyonu üst seviyeye çıkarmak mümkün olabilir.

Öğretmenlerin ve okul yönetiminin kız ve erkek öğrencilerin gelişimsel farklılıklarının göz önünde bulundurarak onlara yaklaşımları, öğrencilerin diğer derslere olduğu gibi beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinin yükselmesini sağlayabilecektir.

Ortaokul öğrencilerin bir üst eğitim kademesine geçiş amacıyla girecekleri liselere giriş sınavı onların psikolojik sağlık düzeyinin olumsuz etkilenmesine ve beden eğitimi dersine olan tutumlarının olumsuz yönde olmasına sebep olabilmektedir. Beden eğitimi dersinin müfredatta yer alan bir ders olmasının yanında, kendilerinin fiziksel ve psikolojik, zihinsel, biyolojik, sosyal ve duyuşsal gelişimlerine katkı sağlayacak bir ders olduğunun anlatılması, onların beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyine olumlu katkılar sağlayabilecektir.

Yapılacak yeni araştırmalarda öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinin farklı örneklem grupları ile yapılması ile bu alanda bilgi çeşitliliği elde edilebilecektir.

Yeni yapılacak araştırmalarda öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeyinde etkili olan faktörlerin öğretmenlerin gözü ile analiz edilmesi, bu konudaki etkili faktörlerin daha belirgin hale gelmesinde yararlı olabilir.

Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak yeni çalışmalarda anket formunun yanında açık uçlu sorular da sorulması, öğrencilerin mevcut durumunun yanında öğrenciler arasındaki bireysel farklılıkların da belirlenmesini sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, M. R. (2023). "The Importance of Sports for Public Health". International Journal of Health Medicine and Sports 1(4), 25-28.
- Açak, M. (2016). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Adalı, E. (2024). İstanbul İli Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ve Öz Güvenlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Agat, G. (2023). Uzaktan Eğitim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akfırat, N. ve Özsoy, M. (2021). "Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi". Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi, 4(1), 26-42.
- Akgün, Y. (2024). Adölesan Dönemdeki Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akkoyunlu, Y. (1996). "Beden Eğitimi ve Spor". Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 80-81.
- Akkurt, M. (2020). Antik Çağ Uygarlıklarında Sporun Görünümü, Uygulama Nedenleri ve Fonksiyonları. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akkurt, M. ve Şinforoğlu, T. (2020). "Rönesans’tan Aydınlanma’ya Bedenin Eğitimi". Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(3), 14-30.
- Akmakçı, M. J. M. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İş Bulma Kaygıları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Algan, E. (2025). Mardin İli Ortaokul Öğrencilerin Bedensel/Kinestetik Zekâ ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Muş: Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arı, R. (2024). Aerobik ve Anaerobik Testlerin Zihinsel Dayanıklılık ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arıkan, C. (2022). İşbirliğine Dayalı Öğretim Yönteminin Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Özyeterlik ve Tutum ile Demokratik Tutumlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, G. (2015). “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”. Ege Eğitim Dergisi, 16(1), 1-12.

Avşaroğlu, G. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Farklı Spor Branşlarına Olan Tutumlarının Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumu Yordama Gücü. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi”. Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37-53.

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). “Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi”. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 569-585.

Bahtiyar, A. ve Can, B. (2016). “Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi”. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (42), 47-58.

Baltacı, A. (2018). “Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme”. Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(1), 231-274.

Becheva, M. S. V., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). “The Benefits Of Sports For The Physical and Mental Health of Adolescents”. Pharmacia, 70, 751-756.

Bolatkol, F. (2024). Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Mahkumların Ahlaktan Uzaklaşma Eğilimleri ile Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bukvić, Z., Nikolić, D., & Ćirović, D. (2021). “The Importance of Physical Activity For The Development of Motor Skills of Younger School Age Children”. Medicinski podmladak, 72(2), 34-39.

Büyükkılıç, E. (2024). Çocukluk Döneminde Travmaya Maruz Kalan Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Belirtilerinin Yordanmasında Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Tarzlarının Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Cengiz, D. (2025). Okul Öncesi Dönem Kekemeliği Olan ve Olmayan Çocukların Psikolojik Sağlamlıklarının ve Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cengiz, Ö., Kılıç, M. A. ve Soylu, Y. (2018). “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi”. Sosyal Bilimler Akademik Dergisi, 1(2), 141-149.

Cimilli, V. (2017). Spor Lisesi Öğrencilerinde Bedensel / Kinestetik Zekâ ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çakır, V. O. (2014). Spor Sosyolojisinin Doğuşu; Geleneksel Beden Eğitimi Usul ve Yaklaşımlarında Dönüşüm. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çankaya, M. T. ve Demirel, D. H. (2024). “Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Sportive, 7(1), 105-131.

Çınar, S. (2025). Özgül Öğrenme Güçlüğünde Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Desteğin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çorlak, C. (2023). Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çöllü, E. F. ve Öztürk, Y. E. (2014). “Örgütlerde İnançlar-Tutumlar Tutumların Ölçüm Yöntemleri ve Uygulama Örnekleri Bu Yöntemlerin Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 9(1-2), 373-404.

Dalay, Y. (2024). Elit Liglerde Oynayan Hentbolcuların Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık, Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dalkılıç, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirel, D. H. ve Yıldırım, I. (2013). “The Philosophy of Physical Education And Sport From Ancient Times to the Enlightenment”. European Journal of Educational Research, 2(4), 191-202.

Derin, Ü. (2024). Ergenlerin Algılanan Ebeveyn Tutumları, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Dever, A. ve İslam, A. (2015). “Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı”. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(5), 46-61.

Doğan, S. (2024). Ergenlerin Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Düzgün, H. (2025). Beliren Yetişkinlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Eylemli Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ekinci, E. (2024). Fiziksel Aktivitelere Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Amasya: Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Eren, D. İ. ve Arslan, S. (2022). “Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Değerler Eğitime Katkısının İncelenmesi”. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(1), 29-43.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company

Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve Dünya’da Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Garip, S. (2023). “Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırma Geleneği Üzerine Kuramsal Bir İnceleme”. International Journal of Social Science Research, 12(1), 1-19.

Gaudet, B. & Lerourneau, N. (2015). Socioeconomic Status and Social-Emotional Development of Children from Birth to 36 Months of Age: A Systematic Narrative Review. <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/social-emotional-development> Erişim Tarihi: 19.01.2025.

Gizir, C. (2007). “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(28), 113-128.

Gülaç, M. (2025). Kanser Hastalarında Depresyon ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Han, M. T. (2024). Sporcularda Müsabaka Ruminasyonu ile Sportif Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Sporda Motivasyon, Spora Bağlılık, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.

Hawarneh, Ö. K. (2024). X ve Y Kuşağı Bireylerinde Öz-Eleştirel Ruminasyon ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin Algılanan Ebeveyn Tutumu Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Işık, Ş. (2016). “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. The Journal of Happiness & Well-Being, 4(2), 165-182.

Kabataş, T. (2024). Özel ve Devlet Ortaokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Olan Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Batman: Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.

Kalemoğlu-Varol, Y., Ünlü, H., Erbaş, M. K. ve Sünbül, A. M. (2016). “İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması”. Spor Bilimleri Dergisi, 27(1), 16-26.

Kanan, E. (2024). Taşıma Merkezi Ortaokullara Devam Eden Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ve Öz güven Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması (Van İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kandır, A. ve Alban, U. Y. (2008). “Okul Öncesi Dönemde Sosyal-Duygusal Gelişime Anne-Baba Davranışlarının Etkisi”. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 14(14), 33-38.

Karadoğan, B. (2024). Psikolojik Sağlamlık ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Karafil, A. Y., Atay, E., Ulaş, M. ve Melek, C. (2017). “Spora Katılımın Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışları Üzerine Etkisinin Araştırılması”. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 1-11.

Karagöl, İ. ve Adıgüzel, O. C. (2022). “Duyuşsal Alan ve Duyuşsal Alan Taksonomileri”. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 217-240.

Kararımak, Ö. (2006). “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(26), 129-142.

Karataş, E. Ö., Savaş, B. Ç. ve Karataş, Ö. (2021). “Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi”. Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-16.

Kemiksiz, Ö. (2023). “Türkçe Öğretiminde Tutum: Lisansüstü Tezlerin Araştırma Eğilimleri”. Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi, (11), 752-774.

Kınacı, Z. S. (2024). Psikolojik Danışmanlarda Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Yordayıcı Gücünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köklü, N. (1995). “Tutumların Ölçülmesi ve Likert Tipi Ölçeklerde Kullanılan Seçenekler”. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 28(2), 81-93.

Kural, S., Dilek, A. N. ve Kural, V. (2022). “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumları ile Sportmenlik Davranışları Sergileme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Analiz Edilmesi”. Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 1-16.

Kurtuldu, B. (2019). Beliren Yetişkinlikteki Kadınlarda Çocukluk Çağı Travmalarının Romantik İlişkilerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2012). “Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi”. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, (6), 75-94.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). “Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi”. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (9), 1-12.

Kültür, I. Ş. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Liebenberg, L., Ungar, M., Van de Vijver, F. R. R. (2012). “Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) Among Canadian Youth With Complex Needs”. Research on Social Work Practice, 22(2), 219-226.

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., ... & Clemente-Suárez, V. J. (2024). “Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health”. Sports, 12(1), 37, 1-41.

Matsh. (2024). Sports’ Impact on Youth Development and Social Skills. <https://www.matsh.co/en/how-do-sports-influence-youth-development-and-social-skills/> Erişim Tarihi: 18.02.2025.

Mavi, Y. ve Yeşil, S. (2023). “Psikolojik Dayanıklılığın Çalışanlar Açısından Sonuçları: Bir Alan Araştırması”. Doğu Üniversitesi Dergisi, 24(1), 113-140.

MEB. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

MEB. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

Middle East Technical University. (2024). Eski Toplumlarda Beden Eğitimi. <https://users.metu.edu.tr/settar/hp1.htm> Erişim Tarih: 18.12.2024.

Nowak, A. & Ogurkowska, M. (2024). Bone Health and Physical Activity-The Complex Mechanism. Aging and disease. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39751867/> Erişim Tarihi: 17.03.2025.

Orhan, R. ve Ayan, S. (2018). “Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi”. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 523-540.

Orkunoğlu, O. (1985). Voleybol Antrenörünün El Kitabı, Ankara: B.T.G.M., Voleybol Federasyonu Yayını.

Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). “Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık”. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.

Özdemir, E. (1992). “Gençliğin Gelişiminde Beden Eğitimi ve Sporun Önemi”. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 117-123.

Özdenk, S. (2018). “Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması”. Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar, 1, 77-90.

Özkal, M. C. (2024). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Sosyal Destekleri ve Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özyalvaç, T. N. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Papla, M., Wojdała, G., Rasek, J., Królikowska, P., Starzak, J., & Górna-Lukasik, K. (2019). "Attitudes Towards Physical Education Lessons in Students At Different Levels of Education". Journal of Education, Health and Sport, 9(4), 301-316.

Phillips, S. R. & Silverman, S. (2012). "Development of an Instrument to Assess Fourth and Fifth Grade Students' Attitudes Toward Physical Education". Measurement in Physical Education and Exercise Science, 16(4), 316-327.

Pilavcı, Ö. E. (2024). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tutum Algılarının ve Teknolojik Pedagojik Alan Bilgilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Recep, A. A. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Rutter, M. (1985). "Resilience in The Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder". The British Journal of Psychiatry, 147(6), 598-611.

Seçer, İ. (TY). Acil Durum ve Afet Psikolojisi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.

Subramaniam, P. R. & Silverman, S. (2007). "Middle School Students' Attitudes Toward Physical Education". Teaching and Teacher Education, 23(5), 602-611.

Şahin, G. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik, Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkisinde Algılanan Stresin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şentürk, H. E. (2014). "Sportif Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği". CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 8-18.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). Using multivariate statistics. (sixth ed). Allyn & Bacon/Pearson Education. 6. Basımdan Çeviri: Mustafa Baloğlu, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Taş, S. ve Yıldız, E. (2023). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği". Journal of International Management Research and Applications, 2(1), 24-45.

Tekeli, E. K., Tekeli, M. ve Özkoç, A. G. (2021). “Mesleki Özdeşleşmenin Psikolojik Dayanıklılığa Etkisinde Öz Yeterliliğin Aracı Rolü: Turist Rehberlerine Yönelik Bir Uygulama”. *Turizm Akademik Dergisi*, 8(1), 263-279.

Tekin, H. (2002). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı.

Topbay, Y. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tosun, Z. D. (2011). Biyoloji Dersine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Turan, M. S., Arslantaş, A., Erdem, A., Özdemir, M. F. ve Turan, A. H. (2022). “Spora Yönelik Tutum ile İlgili Çalışmaların İncelenmesi”. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 8(23), 105-117.

Uslu, B. N. (2025). Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uslu, E. ve Özlü, K. (2022). “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 287-306.

Ünlü, H., Alış, R., Balanlı, O. F. ve Bölükbaş, A. (2023). “Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile İlgili Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 127-136.

Varol, İ. (2024). Geleneksel Güreş Sporcularının Kişilik Özellikleri, Psikolojik Sağlık Durumları ve Sportif Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

Verywellmind. (2024). The Components of Attitude. <https://www.verywellmind.com/attitudes-how-they-form-change-shape-behavior-2795897> Erişim Tarihi: 18.12.2024.

Yağcı, İ. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yavuz, K. (2023). “Çocuklar ve Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Kendini Toparlama Gücü”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 112-131.

Yavuz, Ü. ve İlhan, E. L. (2023). “Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.

Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). “Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma”. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3), 36-43.

Yıldız, D. ve Uzunsakal, E. (2018). “Alan Araştırmalarında Güvenilirlik Testlerinin Karşılaştırılması ve Tarımsal Veriler Üzerine Bir Uygulama”. Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi, 2(1), 14-28.

Yıldız, E. ve Çetin, Z. (2018). “Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi”. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 5(2), 54-66.

Yılmaz, M. K. ve Aytekin, R. İ. (2020). “Genişletilmiş Değer-Tutum-Davranış Modeli Bağlamında Yeşil Ürün Satın Alma Davranışının İncelenmesi”. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(2), 439-465.



Ek 4. Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrencilerimiz, bu anket, Muğla İli Fethiye ve Seydikemer ilçesi “Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Aşağıda Beden Eğitimi ve Spor dersi ile ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümlenin karşısında beş (5) cevap seçeneği vardır. Lütfen soruları dikkatli okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneğin üzerini (X) işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Göstereceğiniz ilgi ve yardımlar için şimdiden teşekkür eder, derslerinizde başarılar dilerim.

Gülseren ONAY

Fethiye Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmeni

1. Ankete gönüllü olarak mı katılıyorsunuz? () Evet () Hayır
2. Cinsiyetiniz?
3. Sınıfınız? () 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf
4 Yaşınız?
5. Okul dışı boş zam anlarınızda egzersiz veya spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır 5. soruya cevabınız EVET ise doldurunuz. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? () 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 yıl ve üzeri
6. Bir kulüpte düzenli olarak spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
7. Ailenizde lisanslı sporcu var mı? () Evet () Hayır
8. Aile gelir durumunuzu belirtiniz. () 0-10.000 TL () 10.001-20.000 TL () 20.001- 40.Ü00TL () 40.001-üzeri

BEDEN EĞİTİMİ DERSİ TUTUM ÖLÇEĞİ Size en uygun gelen ifadeyi X ile işaretleyiniz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beden eğitimi dersi çok sıkıcıdır.					
2	Beden eğitimi dersini sevinçle beklerim.					
3	Beden eğitimi öğretmenim dersi önemsiz hale getiriyor.					
4	Beden eğitimi dersi hiç eğlenceli değildir.					
5	Beden eğitimi dersinde yararsız şeyler öğreniyorum.					
6	Beden eğitimi dersinde yararlı şeyler öğreniyorum.					
7	Beden eğitimi öğretmenim dersi eğlenceli hale getiriyor					
8	Beden eğitimi dersinde önemli şeyler öğreniyorum.					
9	Beden eğitimi dersinde önemsiz şeyler öğreniyorum.					
10	Beden eğitimi öğretmenim dersi yararlı hale getiriyor					
11	Beden eğitimi öğretmenim dersi yararsız hale getiriyor.					
12	Beden eğitimi öğretmenim dersi iple çekmemi sağlıyor.					
13	Beden eğitimi dersi benim için eğlencelidir.					
14	Beden eğitimi öğretmenim dersi eğlenceli yapamıyor.					
15	Beden eğitimi öğretmenim dersi önemli hale getiriyor.					

ÇOCUKLAR İÇİN ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Size en uygun gelen ifadeyi X ile işaretleyiniz		Beni hiç tanımlanıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2	Eğitim almak benim için önemlidir.					
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).					
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)					
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7	Kendimi okulumda ait hissediyorum.					
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).					
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					