

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasındaki İlişki¹

Ali İhsan AKSU² 

Yunus TORTOP³ 

Öz

Bu çalışmanın amacı, ritim eğitimi ve dans dersi alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre dans özyeterlik ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmaya 2019-2020 eğitim-öğretim yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 123'ü kadın, 211'i erkek olmak üzere toplam 334 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, “Dans Özyeterlik Ölçeği” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin yanında, gruplar arası farkın belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Post-Hoc test, değişkenler arası ilişkileri belirlemede ise Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p=.05$ olarak esas alınmıştır. Araştırma sonucunda, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bunun yanı sıra katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından yalnızca fiziksel aktivite alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, diğer alt boyutlarda, bölüm ve sınıf değişkenlerinde bir farklılığa rastlanılmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin dans özyeterlikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Dans Özyeterlik, Davranış, Öğrenci, Sağlıklı Yaşam Biçimi

School of Physical Education and Sports Dance Self-Efficacy of Students and the Relationship Between Healthy Life Styles

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between dance self-efficacy and healthy lifestyle behaviors according to some variables of the School of Physical Education and Sports students who took rhythm training and dance lessons. The sample of the study consisted of a total of 334 students, 123 women and 211 men selected studying at Afyon Kocatepe University School of Physical Education and Sports in the

¹Bu çalışma yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

² Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-8842-809X>, alihsanaksu@gmail.com

³ Sorumlu Yazar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-3103-1200>, ytortop@hotmail.com

Atıf/Citation: Aksu, A.İ., Tortop, Y. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Dans Özyeterliği ve Sağlıklı Yaşam Biçimleri Arasındaki İlişki. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 61-72. DOI: 10.32706/tusbid.1091697

2019-2020 academic year. In the research, the relational scanning model was used. In the current study, the Personal Information Form, the "Self-Efficacy Scale forancers" and the "Healthy Lifestyle Behaviors Scale II" was used as a data collection tool. The demographic characteristics of the participants was presented as descriptive statistics. The independent samples t-test and the one-way ANOVA was used to determine the differences between groups. In addition, Bonferroni Post-Hoc test as one of the multiple comparison tests to determine the source of the difference as a result of the ANOVA and the Pearson correlation analysis were used to determine the relationships between variables. The level of significance was taken as $\alpha = .05$. As a result of the study, significant differences were found in the dance self-efficacy scores of the School of Physical Education and Sports students in terms of gender, department and grade variables. In addition, in terms of healthy lifestyle behaviors of the participants, a significant difference was found only in the physical activity sub-dimension according to the gender variable and no difference was found in the other sub-dimensions, department and class variables. It was also noted that there is a moderately significant positive correlation between students' dance self-efficacy and healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Physical Education and Sports, Dance Self-Efficacy, Behavior, Student, Healthy Lifestyle.

GİRİŞ

Dans, “insanın içsel durumunu bir takım psikomotor hareketlerle ifade etmesini açığa çıkarması” olarak tanımlanırken (Emiroğlu ve Aydın, 2003), Etnoloji Sözlüğü’nde “insanın gövdesini belirli zaman ve yerde kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması” şeklinde açıklanmıştır. Aktaş (1999)’e göre dans; kişisel duygu ve düşünceleri iletmek ve toplumla bağlantı kurmak için anlam içeren hareketler bütünüdür, meydana getirdiği estetik ve ritmik bir özelliğe sahip bir hayal gücünün sonucu olan fiziksel ve duygusal davranışları kapsar. Albert Bandura tarafından özyeterlik, bir kişinin belirli bir performans düzeyine ulaşmak için gerekli etkinlikleri organize etme ve gerçekleştirme yeteneklerinin öz değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Lee, 2005). Alanyazından elde edilen bilgiler kapsamında dans özyeterliği, bireyin dansa yönelik figür, hareket ya da tutumunun performansa dönüştürülme sürecindeki inancı olarak ifade edilebilir. Kişi bu inançla, hayatının bir parçasını oluşturan sağlık için hareket edebilir, ruhsal ve sosyal açıdan kendini geliştirebilir. Dolayısıyla davranışlar ve alışkanlıkların biçimlendirilmesi ile birlikte kişi hem eğlenebilir hem de kaliteli bir yaşam sürebilir. Bu bağlamda hayatta kalabilmek adına en temel ihtiyaç olan sağlık ile dans özyeterliği arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Sözü edilen ilişkinin araştırılması için bazı değişkenlere göre müfredat kapsamında dans ve sağlıklı yaşamla ilişkili ders alan öğrencilerin dans özyeterliği

ile sağlıklı yaşam biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi problem durumu olarak belirlenmiştir.

Özyeterlik, 1960’lı yıllarda Albert Bandura savunuculuğunda öne sürülen sosyal öğrenme kuramı ile ortaya konulmuştur (Tanık, 2016). Kuram çerçevesinde Bandura (1977) özyeterliği insanın ihtiyaç duyduğu, güdülendiği durumları davranışa dönüştürmesindeki inancı olarak ifade etmektedir. Ayrıca bu kavramın geçmişten bugüne gelişmiş ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden ortaokul öğrencilerine, sınıf öğretmenlerinden matematik öğretmenlerine, dans özyeterliğinden bilgi okuryazarlığına kadar birçok farklı alanda araştırmalara konu olduğu da görülmektedir (Acar ve Gülnar, 2018; Gökyer ve Karakaya-Cirit, 2018; Gökyer ve Bakcak, 2018; Kaya, 2020).

Peki sözü edilen anlayış ile ortaya çıkan sağlık kavramı nedir ya da nasıl tanımlanmaktadır? Herkes tarafından bilinen ve kabul edilen sağlık kavramı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir problem durumunun var olmamasından ziyade fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal açıdan kişinin iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2014). Bir bütün olarak vurgulanmak istenen iyilik durumu, wellness, dans, fiziki etkinliklerle oluşturulması ve sağlık için spor yapmanın bir amaç haline gelmesi açısından önem arz etmektedir. Spor, bireyin temel olarak fiziksel veya zihinsel performansını arttırmaya yönelik

faaliyetlerdir (Yazıcı ve Özdemir, 2020). Dishman (1982) çalışmasında, sağlık ve spor arasındaki ilişkiyi ifade etmek için kalp krizi, depresyon gibi birçok hastalığın fiziksel aktiviteler sayesinde önlendiğini ya da belirtilerin ertelendiğini ifade eden bilgilere yer vermiştir. Nitekim bir zorunluluk olmadan eğlenerek, fiziksel ve sosyal açıdan gelişerek sağlıklı olmanın da mümkün olabileceği görülmektedir. Bunun yanı sıra insanların zihinsel gelişimle daha verimli hale gelebildiği, performansının arttığı ya da ruhsal açıdan pozitif anlamda geliştiğine yönelik çalışma sonuçları da kaydedilmektedir. Ayrıca Hergüner ve Son (2019) da bu konuda spordan uzaklaşan, hareketsiz yaşam süren bireylerin sosyal medyaya yönelerek sağlık açısından risk altında olduklarını belirtmiştir. Bu anlamda da yaşamın bir parçası olan spor ve sağlığın iç içe geçmesi ile olumlu sonuçlar doğurduğu bir gerçektir.

Spor bilimlerinden mezun olacak olan Beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör ve rekreasyon liderlerinin farkındalık kazanarak çocuk, genç ve yaşlı bireylerin eğitiminde danstan yararlanarak özyeterlik oluşturabilmeleri, sağlıklı yaşam biçimlerinin gelişmesi için ise dansı bir araç olarak kullanabilmeleri önem arz etmektedir. Bu bağlamda öğrenim görmekte olan BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğinin ve sağlıklı yaşam biçimleri düzeylerinin incelenmesi söz konusu olmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, geleceğe yön verecek Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 30.05.2019 tarih ve 04 sayılı toplantıda 2019/73 karar ile Etik Kurul Olur raporu alınmıştır. Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur.

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden, ritim eğitimi ve dans, modern dans ve halk oyunları dersi alan, gönüllük esasıyla seçilmiş 123 kadın ve 211 erkek toplam 334 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilen öğrenciler; müfredat kapsamında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde 2. Sınıf ve Rekreasyon bölümünde 1. sınıfta zorunlu, Antrenörlük Eğitiminde ise seçmeli ders olarak ritim eğitimi ve dans dersi alan öğrenciler 12 hafta boyunca gözlem formu ile değerlendirilmiş olup derse katılmayan öğrenciler için ders dışı çalışmalar devam etmiştir. Bu kapsamda sürekliliği sağlayan, gönüllü öğrencilerin verileri yordanmaya çalışılmıştır.

Bilimsel nitelikteki araştırma için örneklem evreni temsil edebilecek nitelikte olmalıdır. Dolayısıyla evreni temsil edecek örneklemin belirlenmesi ile elde edilen araştırma sonuçları evrenin genellenebilmesini sağlayan unsurlardan biri olarak kabul görmektedir (Ural ve Kılıç, 2006: 36-46). Bu çalışmada, evreni 579 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında ise 0.05 hata payı ile örneklemin evreni %95 güven düzeyinde temsil ettiği görülmektedir. Nitekim bu çalışmada, örneklemin evreni temsil edebilmesi için eşik değeri olan 231 sayısının üzerine çıkılarak 334 öğrenciye ulaşılmıştır (Cohen vd., 2000).

Verilerin Toplanması

Araştırmada, öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu, Dans Özyeterlik Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Dans Özyeterlik Ölçeği

Turan (2016) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipindedir. Tek alt boyut ve 16 maddeden oluşan ölçekte, 9. ve 12. maddeler ters kodlanmaktadır. Ayrıca ölçekteki maddeler; "Oldukça Çok (5), Çok (4), Orta (3), Az (2), Hiç (1)" şeklinde puanlanmaktadır. Orijinal ölçek için Cronbach's alpha değeri 0,94 olarak bildirilmiştir. Bu araştırma için Cronbach's Alpha değeri ise 0,93 olarak hesaplanmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin ilk versiyonu Walker (1987) tarafından 48 madde ve 6 boyut şeklinde geliştirilmiştir. Alt boyutlar, soru sayıları ve Cronbach Alpha katsayıları; kendini gerçekleştirme (13 madde-0,94), sağlık sorumluluğu (10 madde-0,81), egzersiz (5 madde-0,80), beslenme (6 madde-0,75), kişilerarası destek (7 madde-0,80), stres yönetimi (7 madde-0,70) şeklindedir. Ayrıca ölçeğin genel Alpha katsayısı ise 0,92 olarak bildirilmiştir.

Ölçek, 1996 yılında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak revize edilmiştir. Yinelenen ölçek, 52 madde ve manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Manevi gelişim boyutu (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), kişilerarası ilişkiler boyutu (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49), beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50) boyutu, fiziksel aktivite boyutu (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), sağlık sorumluluğu boyutu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51) ve stres yönetimi boyutu (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) maddelerini kapsamaktadır. Ek olarak ölçeğin ilk versiyonunda yer alan kişilerarası destek alt faktörü, kişilerarası ilişkiler, egzersiz, fiziksel aktivite, kendini gerçekleştirme alt faktörü ise manevi gelişim olarak yeniden adlandırılmıştır.

Bahar vd., (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerliği ve güvenilirliği yapılan ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi

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

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 24 kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılım değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni Post-Hoc test kullanılmıştır. Ayrıca, değişkenler arası ilişkileri belirlemede Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların %36,8'inin kadın ve %63,2'sinin erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördüğü bölümler incelendiğinde, %47,3'ünün Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü, %32'sinin Antrenörlük Eğitimi bölümü ve %20,7'sinin Rekreasyon bölümü öğrencisi olduğu bulunmuştur. Son olarak, Katılımcıların sınıfları incelendiğinde, %32,6'sının 1. sınıf, %24,9'unun 2. sınıf, % 23,1'inin 3. sınıf ve %19,5'inin 4. sınıf olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	123	36,8
	Erkek	211	63,2
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	47,3
	Antrenörlük Eğitimi	107	32,0
	Rekreasyon	69	20,7
Sınıf	1. Sınıf	109	32,6
	2. Sınıf	83	24,9
	3. Sınıf	77	23,1
	4. Sınıf	65	19,5

Tablo 2. Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Dans Özyeterlik	16	-,340	-,100	,93	3,56 \pm 0,77
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Alt Boyutları	Sağlık Sorumluluğu	,179	,051	,80	2,40 \pm 0,52
	Fiziksel Aktivite	,078	-,162	,81	2,66 \pm 0,58
	Beslenme	,377	,219	,72	2,37 \pm 0,50
	Manevi Gelişim	-,271	-,216	,77	3,07 \pm 0,46
	Kişilerarası İlişkiler	,036	-,482	,74	2,96 \pm 0,45
	Stres Yönetimi	,253	,193	,67	2,61 \pm 0,47
	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	52	,103	,104	,92

\bar{X} :Ortalama; SS: Standart Sapma

Tablo 2. incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, Dans Özyeterlik ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbach's alfa katsayısının

önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada Dans özyeterlik algısı için ortalama değer 3,56, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği alt boyutlarının ortalamalarının 2,37 - 3,07 aralığında, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeği toplam puanın 139,34 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma (t-testi Sonuçları)

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Dans özyeterlik	Kadın	123	3,84	,77	5,19	,001**
	Erkek	211	3,40	,72		

**p< .01

Tablo 3. incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans

özyeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<.05). Buna göre, kadın öğrencilerin dans özyeterlik puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre (Varyans Analizi) Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Sınıflar	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Dans özyeterlik	1. sınıf	109	3.41 ^b	.72	3,17	,02*	2>1
	2. sınıf	83	3.73 ^a	.75			
	3. sınıf	77	3.54 ^{ab}	.83			
	4. sınıf	65	3.64 ^{ab}	.74			

*p< .05; a,b: Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil eder.

Tablo 4’de, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

(p<.05). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının 1. Sınıf öğrencilerinden farklı olduğu (p< .05), diğer sınıf öğrencileri arasında fark olmadığı saptanmıştır (p> .05).

Tablo 5. Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanlarının Bölümlere Göre (Varyans Analizi) Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Bölümler	n	\bar{X}	SS	F	p	Farklar
Dans özyeterlik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	3,71 ^a	,77	5,69	,001**	1>3
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,41 ^{ab}	,76			
	Rekreasyon	69	3,47 ^b	,72			

**p< .01; a,b: Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil eder.

Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin dans özyeterlik puanlarının bölümlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<.01). Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dans özyeterlik puanlarının Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden farklı

olduğu (p< .01), diğer bölüm öğrencileri arasında fark olmadığı (p> .05) saptanmıştır (Tablo 5).

Analiz sonucunda öğrencilerin SYBD fiziksel aktivite alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği (p< .05), diğer alt boyutlar ve SYBD toplam puanının fark göstermediği (p> .05) tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Puanlarının Cinsiyete Göre (t-testi) Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	123	2,41	,52	,16	,86
	Erkek	211	2,40	,52		
Fiziksel Aktivite	Kadın	123	2,53	,53	-3,19	,001**
	Erkek	211	2,74	,60		
Beslenme	Kadın	123	2,34	,49	-,84	,39
	Erkek	211	2,39	,50		
Manevi Gelişim	Kadın	123	3,08	,43	,35	,72
	Erkek	211	3,06	,49		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	123	2,99	,40	,91	,36
	Erkek	211	2,94	,48		
Stres Yönetimi	Kadın	123	2,56	,48	-1,62	,10
	Erkek	211	2,64	,47		
SYBD Toplam Puan	Kadın	123	137,87	18,44	-1,03	,30
	Erkek	211	140,20	20,58		

**p< .01

Tablo 7. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre (Varyans Analizi) Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Sınıflar	n	\bar{X}	SS	F	p
Sağlık Sorumluluğu	1. sınıf	109	2,39	,56	,36	,78
	2. sınıf	83	2,37	,47		
	3. sınıf	77	2,41	,48		
	4. sınıf	65	2,46	,58		
Fiziksel Aktivite	1. sınıf	109	2,74	,59	1,33	,26
	2. sınıf	83	2,66	,55		
	3. sınıf	77	2,60	,55		
	4. sınıf	65	2,59	,64		
Beslenme	1. sınıf	109	2,34	,49	1,11	,34
	2. sınıf	83	2,37	,56		
	3. sınıf	77	2,34	,41		
	4. sınıf	65	2,47	,50		
Manevi Gelişim	1. sınıf	109	3,13	,48	1,58	,19
	2. sınıf	83	3,08	,44		
	3. sınıf	77	3,05	,42		
	4. sınıf	65	2,98	,51		
Kişilerarası İlişkiler	1. sınıf	109	2,98	,45	,10	,95
	2. sınıf	83	2,95	,46		
	3. sınıf	77	2,96	,42		
	4. sınıf	65	2,94	,49		
Stres Yönetimi	1. sınıf	109	2,64	,47	,61	,60
	2. sınıf	83	2,65	,45		
	3. sınıf	77	2,56	,47		
	4. sınıf	65	2,59	,51		
SYBD Toplam Puan	1. sınıf	109	140,58	20,29	,26	,85
	2. sınıf	83	139,30	19,56		
	3. sınıf	77	138,02	17,33		
	4. sınıf	65	138,90	22,32		

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının sınıf

düzeylerine göre farklılık göstermediği ($p > .05$) tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8. Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Bölümlere Göre (Varyans Analizi) Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Bölümler	n	X	SS	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,42	,57	,41	,66
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,37	,48		
	Rekreasyon	69	2,43	,48		
Fiziksel Aktivite	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,63	,64	,52	,59
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,67	,53		
	Rekreasyon	69	2,72	,52		
Beslenme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,41	,53	,85	,42
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,35	,45		
	Rekreasyon	69	2,33	,48		
Manevi Gelişim	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	3,02	,50	2,02	,13
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,13	,43		
	Rekreasyon	69	3,10	,43		
Kişilerarası İlişkiler	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,92	,45	1,52	,21
	Antrenörlük Eğitimi	107	3,01	,46		
	Rekreasyon	69	2,97	,44		
Stres Yönetimi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	2,57	,50	2,19	,11
	Antrenörlük Eğitimi	107	2,60	,45		
	Rekreasyon	69	2,72	,42		
SYBD Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	158	138,36	22,14	,44	,64
	Antrenörlük Eğitimi	107	139,75	17,13		
	Rekreasyon	69	140,95	18,15		

Analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının

bölümlere göre farklılık göstermediği ($p > .05$). tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 9. Öğrencilerin Dans Özyeterlik Puanları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları

Değişkenler	Dans Özyeterlik
Sağlık Sorumluluğu	r ,307**
Fiziksel Aktivite	r ,219**
Beslenme	r ,197**
Manevi Gelişim	r ,247**
Kişilerarası İlişkiler	r ,297**
Stres Yönetimi	r ,204**
SYBD Toplam Puan	r ,320**

** $p < .01$

Analiz sonuçlarına göre, dans özyeterlik puanları ile sağlık sorumluluğu ve puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; dans özyeterlik puanları ile fiziksel aktivite,

beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ($p<.05$) ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 9).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup bu anlamlı farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Bu durumun, öğrenim gören erkek öğrencilerin sayısının kadın öğrencilerden fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca bireylerin ebeveynlerinin bakış açılarının, yetiştikleri çevrenin ve mesleki farkındalığa sahip olup olmama durumlarının sonucu etkilediği ifade edilebilir. Ödemiş (2020) ve Turan (2016) tarafından BESYO öğrencilerine yönelik yapılan farklı çalışmalarda, halk oyunları dersi seçen öğrencilerin dans özyeterliklerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği bildirilmiştir.

Bir başka bulguya göre ise sınıf değişkeni açısından 2. sınıf öğrencilerinin dans özyeterlik puanlarının 1. sınıf öğrencilerinin puanlarından farklılık gösterdiği kaydedilmiştir. Turan (2016) araştırmasının bir başka bulgusunda, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni açısından dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Bölüm değişkeni açısından araştırmaya katılan öğrencilerin dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan analizlere göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile Rekreasyon bölümü arasında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği lehine farklılık olduğu görülmüştür. Nitekim Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dansa yönelik olarak kendilerine olan inançlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Ödemiş (2020) tarafından yapılan çalışmada da, katılımcıların sınıf ve bölüm değişkenine göre dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık kaydedilmiştir. Çalışmanın bu bulguları, araştırma ile paralellik göstermektedir.

BESYO öğrencilerinin dans özyeterliğine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, araştırmaya katılanların cinsiyet, sınıf düzeyi ve bölümlerine göre farklılıklar tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin, cinsiyetlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere nispeten hafif, orta ve ağır egzersizleri düzenli olarak uyguladıkları söylenebilir. Dolayısıyla erkek öğrenciler fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası olarak kabul etmişlerdir. Kafkas vd., (2012)'nin beden eğitimi öğretmenlerine, Adana vd., (2019)'nin üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgular, araştırmayı destekleyici niteliktedir. Fakat Çebi ve İmamoğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada, araştırma bulgusundan farklı olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların sınıf değişkeni ve bölüm değişkeni bakımından yaşam biçimi davranışlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, Spor Bilimleri bünyesinde alınan eğitimle, dersi veren eğitimcilerin aynı olması ile ve alana benzer hedeflerle yönelim sağlanması ile açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyici nitelikte çalışmalarının (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Tuygar ve Arslan, 2015) yanı sıra araştırma bulgularından farklılık gösteren çalışmaların da olduğu görülmektedir (Yalçınkaya vd., 2007; Eroymak vd., 2018).

BESYO öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, cinsiyet değişkenine göre yalnızca fiziksel aktivite alt boyutunda farklılık görülmüştür. Sınıf düzeyi ve bölümlere göre ise farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, dans özyeterlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanı ve sağlık sorumluluğu alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dans özyeterlik puanları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerin sağlık sorumluluğu almasına karşın fiziksel aktivite yapma, sosyalleşme, dengeli beslenmeye dikkat etme, stres ve kaygılardan uzaklaşma durumlarında dans vb. etkinliklere çok fazla yönelmedikleri ifade edilebilir. Ayrıca elde edilen veriler kapsamında, sorumluluk alma boyutunda bazı gereklilikler yerine getirilirken ya da bu görüş savunulurken uygulama aşamasında bireylerin yeteri kadar etkin olmadıkları düşünülebilir.

Ek olarak alanyazında, dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik Beden Eğitimi ve Spor alanında ve farklı alanlarda çalışmalar olmasına rağmen (Aksoy ve Uçar, 2014; Küçük-Yetgin ve Agopyan, 2017; Çıtak-Bilgin vd., 2019; Gömleksiz vd., 2020), dans özyeterliği ve sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen bir çalışmaya yer verilememiştir.

Sonuç olarak; Dans özyeterlik düzeyleri açısından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca bölüm ve sınıf değişkeni açısından katılımcıların dans özyeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kapsamında ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak katılımcıların bölüm ve sınıf değişkenine göre sağlıklı yaşam

biçimleri hususunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Son olarak çalışmanın amacı doğrultusunda, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dans özyeterlik ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Öğrencilerin müfredat kapsamında gelişimlerini sağlamak, spor ve sağlık arasındaki ilişkinin önemini aktarabilmek adına, sağlıklı yaşam, sağlık ve spor konulu derslere yer verilmesi önerilebilir.
- Dansın psikolojik etkilerinin yanı sıra fiziksel ve zihinsel etkinliklere de olanak sağladığını ifade etmek adına seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.
- Ayrıca dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak adına poster sunumlardan, afişlerden yararlanılması önerilebilir.
- Bunların yanı sıra kurum ve kuruluşlarda dans etkinliklerinin planlanarak halka açık hale getirilmesi ve özellikle alan öğrencilerinin bu tür projelerde rol oynaması, sorumluluk alması öneri olarak sunulabilir.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Fikir/Kavram: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Makale tasarımı: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Danışmanlık: Yunus Tortop; Veri Toplama ve İşleme: A.İhsan Aksu; Analiz/Yorum: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Literatür taraması: A.İhsan Aksu; Makale yazımı: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Eleştirel İnceleme: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Kaynak/Malzeme: Yunus Tortop, A.İhsan Aksu; Makale Gönderimi Sorumlu Yazar: Yunus Tortop

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Çalışma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 30.05.2019 tarih ve 04 sayılı toplantıda 2019/73 karar ile Etik Kurul Olur raporu alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Acar, S., Gülnar, M. (2018). Bilgisayar öğretim teknolojileri bölümü öğrencilerinin bilgi okuryazarlığı özyeterlik algılarının web 2.0 teknolojileri kullanma durumlarına göre incelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1): 54-65.
- Adana, F., Türk, G., Yıldırım, B., Yeşilfidan, D., (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 14(1): 11-21. DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.1.1B0062
- Aksoy, T., Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2): 53-67.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1): 1-13.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 34(2): 191-215.
- Cihangiroğlu, Z., Devci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2): 78-83.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000) *Research Methods in Education*. 5th Edition, Routledge Falmer, London. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203224342>
- Çebi, M., İmamoğlu, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(1): 12-20.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance / adherence in healthrelated exercise. *Health Psychology*, 1: 237-267.
- Eroymak, S., Özkan, O., Yeşilaydın, G., Yılmaz, M. E. (2018). Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3): 2382-2402. DOI: 10.17218/hititsosbil.411283
- Gökçer, N., Karakaya-Cirit, D. (2018). Sınıf öğretmenlerinin özyeterlik düzeyleri. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 8(2): 135-151. DOI: 10.17984/adyuebd.429830
- Gökçer, N., Bakcak, S. (2018). Ortaokul öğretmenlerinin özyeterlik düzeyleri: Elazığ ili örneği. *Turkish Journal of Educational Studies*, 5(3): 82-98.
- Gömleksiz, M., Yakar, B., Pirinççi, E. (2020). Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2): 347-358. DOI: 10.5798/dicletip.755736
- Hergüner, G., Son, O. (2019). İnovatif Spor Ve Sağlık Yönetimi. Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları, İstanbul.
- Kafkas, M. E., Kafkas, A. Ş., Acet, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2): 47-55.
- Kaya, D. G.(2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlik, imgeleme ve görsel bellekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Afyonkarahisar örneği), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 123s, Ankara.
- Küçük-Yetgin, M., & Ağopyan, A. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3): 177-184. DOI: 10.1501/Sporm_0000000323
- Ödemiş, M. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dans özyeterlik seviyesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3): 19-25.
- Tanık, B. (2016). Öğrenme Psikolojisi. Yediiklim, Ankara.
- Turan, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans özyeterlikleri üzerine bir çalışma. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 16: 33-46.
- Tuygar, Ş. F., & Arslan, M. (2015). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2): 59-66.

- Ural, A., & Kılıç, İ. (2006). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi. (2.Baskı). Detay, Ankara.
- Walker, S. N., Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. *Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center*, 13: 120-126.
- World Health Organization. (2014). Global status report on noncommunicable diseases. World Health Organization, Geneva.
- Yalçınkaya, M., Gök-Özer, F., Karamanoğlu, A. Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6): 409-420.
- Yazıcı, A.G. & Özdemir, K. (2020). The Importance of sports education towards social alienation in the process of transition from agricultural society to industrial society (Theory and research in sport sciences, Editor, Özgür Karataş, 1st ed.).