



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİMDALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
SAĞLIKLI BESLENME TUTUMU VE
FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARININ
İŞ PERFORMANSINA ETKİSİ**

Deniz YEŞİLCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN

BİNGÖL-2025



**T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİMDALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
SAĞLIKLI BESLENME TUTUMU VE
FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARININ
İŞ PERFORMANSINA ETKİSİ**

Deniz YEŞİLCAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN

BİNGÖL-2025

KABUL ve ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Deniz YEŞİLCAN tarafından hazırlanan “*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İş Performansına Etkisi*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki Jüri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 23 / 01 / 2025

Jüri Bilgileri:

S.No	Unvan, Adı SOYADI	Üniversite	İmza
1	Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN (Danışman)	BİNGÖL	
2	Doç. Dr. Mehmet SARIKAYA (Başkan)	MARDİN ARTUKLU	
3	Doç. Dr. Enes BELTEKİN (Üye)	BİNGÖL	

ONAY

Bu tez, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun / / tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İş Performansına Etkisi*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, vergi, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

08 / 01 / 2025

Deniz YEŞİLCAN
Öğrenci

TEŞEKKÜR

“Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İş Performansına Etkisi” adlı Yüksek Lisans Tezimin yapılmasında ve Yüksek Lisans eğitimim süresince desteğini esirgemeyen sayın danışmanım Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN’a, çalışmamın birçok aşamasında fikirlerini paylaşan ve yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Enes BELTEKİN’e, değerli jüri üyelerime ve beni bu günüme getiren bütün hocalarıma, eğitim ve öğretim hayatım boyunca hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Deniz YEŞİLCAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL ve ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Eğitim.....	5
2.2. Spor	7
2.3. Beden Eğitimi ve Spor	9
2.3.1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni.....	11
2.4. Beslenme	13
2.4.1. Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı	14
2.4.2. Dengeli Beslenme ve Önemi	15
2.4.3. Düzensiz Beslenme ve Zararları	16
2.5. Fiziksel Aktivite	17
2.5.1. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı	18
2.5.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi	19
2.5.3. Sedanter Yaşam	20
2.6. İş Performansı	21
2.6.1. İş Performansını Etkileyen Faktörler	22
2.6.2. İş Performansının Değerlendirilmesi	23
2.6.3. Eğitim Kurumlarında İş Performansının Önemi.....	24
3. GEREÇ ve YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	25

3.2.Araştırmanın Amacı	25
3.3.Araştırmanın Önemi	25
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	26
3.5.Araştırmanın Örneklemi.....	26
3.6.Verİ Toplama Araçları	28
3.6.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	28
3.6.2. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA)	28
3.6.3. İş Performansı Ölçeği	29
3.6.4. Verilerin Dağılımlarını Gösteren Çarpıklık Basıklık Tablosu	29
3.7.Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	52
6.1. Sonuç	52
6.2. Öneriler	53
KAYNAKLAR	54
EKLER	67
Ek 1.Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı	67
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	68
Ek 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	69
Ek 4. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi.....	70
Ek 5. İş Performansı Ölçeği	72
ÖZGEÇMİŞ	73

SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
f	: Frekans
ss	: Standart Sapma
n	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
sd	: Sıra Değeri
r	: Korelasyon Kat Sayısı
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
χ^2	: Ki-kare Değeri
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ACSM	: Amerikan Spor Hekimliği Koleji
BES	: Beden Eğitimi ve Spor
CDC	: ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri
FAAA	: Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşitlik Değeri
SPSS	: Statistical Packages for the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
ÜFE	: Üstbilişsel Farkındalık Envanteri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	27
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu.....	30
Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu.....	31
Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin İş Performansı Ölçeği Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu.....	31
Tablo 4.1. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 4.2. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.3. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.4. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Meslekteki Görev Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.5. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Görev Yaptığınız Okulun Konumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	37

Tablo 4.6. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Görev Yaptığınız Görev Yaptığınız Okulda Spor Tesis Var mı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı İle İş Performansı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi.....	39
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ile İş Performans Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi.....	40
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ile İş Performans Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi.....	41

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İş Performansına Etkisi

Bu araştırma, Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performanslarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerdeki okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışmaya 29 kadın 111 erkek olmak üzere toplam 140 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu üç bölüm ve toplam 54 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 6 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde, 21 ifadeden oluşan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği”, üçüncü bölümde 23 ifadeden oluşan “Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi” ve dördüncü bölümde 4 ifadeden oluşan “İş Performansı Ölçeği” kullanılmıştır. Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (Spearman) testi uygulanmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre bağımsız ikili grupların karşılaştırmalarda Mann Whitney-U ve bağımsız çoklu grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Bağımsız çoklu değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek üzere ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS Statistics 22 paket programından faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda, sağlık beslenme tutumlarının ve fiziksel aktivite alışkanlığı olan BES öğretmenlerinin iş performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da dolaylı yollarla öğretmenlerin iş performanslarının yanında, iş verimliliği, iş motivasyonu vb. değişkenleri de arttırabileceği kanısına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Fiziksel Aktivite, İş Performansı, Sağlıklı Beslenme

ABSTRACT

The Effect of Physical Education and Sports Teachers' Healthy Nutrition Attitudes and Physical Activity Habits on Work Performance

This research was conducted to investigate the effects of the attitudes of physical education and sports teachers working in the centers and districts of Bingöl Provincial Directorate of National Education towards healthy nutrition and physical activity habits on their job performance.

The universe of the research consists of physical education and sports teachers working in the central and district schools affiliated to the Bingöl Provincial Directorate of National Education. A total of 140 teachers, including 29 females and 111 males, voluntarily participated in the study. A questionnaire method was used as the data collection tool in our research. The questionnaire consists of four sections and a total of 54 questions. The first section includes 6 statements related to demographic variables. The second section consists of a "Healthy Eating Attitude Scale" consisting of 21 statements, the third section consists of a "Physical Activity Habit Questionnaire" consisting of 23 statements, and the fourth section consists of an "Job Performance Scale" consisting of 4 statements. Spearman correlation test was applied to determine the relationship between teachers' attitudes towards healthy eating, physical activity habits, and job performance dimensions. Skewness and Kurtosis tests were initially examined to determine the relationship between attitude towards healthy eating, physical activity habits, and job performance sub-dimensions with some demographic variables, and according to the test results, Mann Whitney-U tests were applied for comparisons of independent binary groups and Kruskal Wallis tests were applied for comparisons of independent multiple groups. In case of differences between independent multiple variables, Mann Whitney-U test was used to determine from which group or groups this difference originated. In addition, regression analysis was used to examine the relationships between variables in a comprehensive manner. The results were evaluated at a significance level of $p < 0.05$ with a confidence interval of 95%. IBM SPSS Statistics 22 package program was used for data evaluation. As a result of the research, it was concluded that the attitudes towards healthy eating and physical activity habits of BES teachers positively affect their job performance. It is also concluded that this could indirectly increase variables such as work efficiency, work motivation, etc., along with teachers' job performance.

Key Words: Physical Education and Sports, Physical Activity, Work Performance, Healthy Nutrition

1. GİRİŞ

Bireylerin davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla istenilen değişimi sağlama süreci olarak tanımlanan eğitim, insan ve dolayısıyla topluma nitelik kazandırmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. Bu bakış açısıyla eğitim, kendine özgü kavramsal yapısı olan ve sorunların çözümü için pozitif bilimlerin yöntemlerini kullanan önemli bir bilim dalıdır. Yüzyıllar boyunca rolü, kapsamı, işlevi ve hedefleri genişleyen bu bilim dalı, temel bilim yaklaşımı ile uygulamalı bilim yaklaşımını birleştiren çok yönlü bir disiplin olarak hızla gelişmeye devam etmektedir (Gültekin 2018).

Günümüzde spor, insanlar için büyük öneme sahiptir. Spor, hem bireysel olarak hem de takım halinde oynanmakta ve toplumda önemli bir yer işgal etmektedir. Kimi insanlar geçimlerini spor yaparak sağlarken, diğerleri hem fiziksel hem de psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmek amacıyla spor yapmaktadır. Spor, öğrencilere yaşamsal değerleri öğretirken, aynı zamanda doğası gereği eğlenceli bir ortam sunarak katılımın gönüllü olmasını sağlar. Ayrıca, spor medeniyetin bir parçasıdır ve uluslararası anlayışa katkıda bulunur (D'Ormesson 1978).

Sağlıklı bir hayat için sporun katkısı büyüktür. Çocukluk yaşlarda spora başlamak, ruh sağlığını korumanın yanında fiziksel gelişime, güçlü, zinde ve sağlıklı olunmasına da katkı sağlamaktadır. Spora ilk adımlar genellikle beden eğitimi ve spor (BES) dersleriyle atılır. BES dersleri, kişilerin hareket sisteminin gelişimine katkıda bulunur. Hareket sistemi, kaslar ve kemiklerden oluşur. Kaslar, bu sistemin aktif bir parçası olarak önemli bir rol oynamaktadır. Hareket sisteminin sağlıklı kalması için düzenli spor yapmak büyük önemlilik arz eder. Okullardaki BES dersleri, çocukların fiziksel uygunluklarını artırmanın yanı sıra dayanıklılıklarını ve iç organlarının işlevsel etkinliğini geliştirebilecek bir aktivite olarak değerlendirilir (Korkmaz 2021; Yıldız ve ark. 2021). Eğitim ve öğretimin daha nitelikli insan yetiştirme ve bu amacın en iyi şekilde gerçekleştirmesinde BES derslerinin önemi büyüktür. Eğitim ve öğretim de BES dersi, öğrencilerin birçok yönünün gelişmesine etkindir. Başta sosyalleşme, takım ruhu kazanma, iletişim kurma, rakibe saygı, kaybetmeyi hazmedebilme ve kazananı tebrik ederek, kendisine öz eleştiri yapabilme gibi özellikler kazanmasını sağlamaktadır (Selçuk 2010). Bununla birlikte BES dersi ülkemizde, eğitim ve öğretim veren Millî Eğitim

Bakanlığına bağlı ilköğretim okullarında oyun ve fiziksel etkinlik dersi adı ile ortaöğretim ve liselerde ise BES dersi adı ile verilmektedir. (Ünlü ve Aydos 2007)' a göre, BES dersinin temel amacı sadece öğrencilerin bedensel gelişimleri sınırlı olmayıp öğrencilerin sosyal, duygusal ve bilişsel açıdan da gelişimlerinin desteklenmesidir.

Eğitim sisteminin temel unsurunu öğretmenler teşkil etmektedir. Bu temel unsur olan öğretmenlik mesleğini başarıyla gerçekleştirebilmek için öncelikle mesleğe sevgi, heyecan ve istekle yaklaşmak önemlidir. Öğretmenlik, bilişsel gereksinimlerin ötesinde belirli görevleri olan bir meslektir. Mesleğe olan olumlu tutum, duygusal açıdan büyük önem taşır. Bunun yanında yeteri kadar akademik yeterliliğe sahip olan öğretmenlerin daha başarılı olabileceği ve öğrencilere daha fazla katkı sağlayabileceği görülmektedir. Bundan dolayı öğretmenlerin kendi bilişsel gelişimlerini desteklemelerinin yanı sıra, öğretmenlik mesleğine karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri ve yüksek akademik yeterliliğe sahip olmaları önemlidir (Dağ 2022).

BES öğretmenleri, öğrencilerin bireysel ve ruhsal gelişimlerini desteklemede, takım ruhunu oluşturmada, toplumsal kurallar çerçevesinde hareket etmede, saygılı, yardımsever ve dürüst davranış sergileyen bireyler olarak yetişmelerinde önemli rol üstlenmektedir (Yamaner 2001). Bu unsurlar, öğretmenlerin temel sorumlulukları arasında yer almaktadır. BES dersinin gereksinimlerini karşılayabilmek için BES öğretmenlerinin belirli niteliklere sahip olmaları gerekmektedir. Öğretmenlerden beklentiler arasında; Türk Milli Eğitiminin amaçları doğrultusunda hareket edebilme, kapsamlı alan ve mesleki eğitim bilgisine sahip olma, ders programlarını etkin bir şekilde takip edebilme, okul içi ve dışı etkinliklere düzenli katılım sağlama gibi özellikler yer almaktadır (Özbek 2007). Bu bağlamda BES öğretmenlerinin, ahlaki değerlere sahip bireyler yetiştirmek, gelecek nesillere başarılı sporcular kazandırmak, ülkenin spor faaliyetlerindeki başarısına katkıda bulunmak, eğitim kurumları bünyesinde spor etkinlikleri düzenlemek ve yönetmek gibi ders dışı sorumlulukları da bulunmaktadır (Demirhan ve ark. 2002).

Canlıların yaşamlarını sürdürebilmelerinin yanında, zihinsel ve bedensel gelişim süreçlerini tamamlayabilmeleri için yeterli miktarda beslenmeleri gerekir. Ayrıca beslenme, canlıların dış etkenlere ve tehlikelere karşı kendilerini koruyabilmeleri ve günlük aktivitelerini sürdürebilmeleri için önemlidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri

yeterli miktarda almalarına beslenme denilmektedir (Ömeroğlu 2008). Optimum sağlığa ulaşmak ve bunu sürdürmek için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Bu, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini doğru miktarlarda alarak beslenme alışkanlıklarının oluşturulması ve sürdürülmesini içerir. Beslenme, yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra hastalıklardan korunma ve sağlıklı yaşlanma sürecini destekleme açısından da önemlidir (Baysal 2018). Sporcuların makro ve mikro besin maddeleri dengeli bir şekilde alması, kas onarımı, enerji seviyelerinin korunması ve performansın artırılması açısından önemlidir. Her sporcu, kendi ihtiyaçlarına uygun olarak beslenme planını kişiselleştirmelidir ve bu nedenle profesyonel bir beslenme uzmanından veya diyetisyenden destek almak önemlidir (Worsley 2002). Aktif bireylerde beslenme hedeflerinin temeli, spor performansını, kondisyonu veya sağlığı optimize edecek yeterli besin alımıdır (Özdoğan ve Özçelik 2011).

Yaşam kalitesinin artırılması için, insanların kendilerini daha iyi hissetmeleri, günlük görev ve sorumluluklarını yerine getirebilmeleri, yaptıkları işten zevk alabilmeleri ve yaşamın olumsuz koşullarına karşı kendilerini koruyabilmeleri için uygun beslenme ve fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir (Özkatar Kaya ve ark. 2018). Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemleri zorlayan, enerji tüketen, kalp ve solunum hızını artıran, çeşitli derecelerde yorgunluğa neden olan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Rowland ve Freedson 1994; Savcı ve ark. 2006). Özellikle sedanter bir hayat yaşayan bireylerin günlük hayatlarında daha aktif olabilmeleri için düzenli fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir. Bu nedenle bireylerin hayattan daha fazla keyif alabilmeleri ve tatmin olabilmeleri için fiziksel aktivite yapmaları önemlidir (Özkatar Kaya ve ark. 2018).

İş performansı, belirli koşullara göre bir işin ne kadar başarıyla yapıldığı veya bir çalışanın belirli bir zaman dilimi içerisinde kendisine verilen görevi ne kadar başarıyla tamamladığı olarak tanımlanmaktadır (Bayram 2006). Son zamanlarda örgütlerdeki en önemli sorunlardan biri, çalışanların görevlerini ne ölçüde yerine getirdiklerini veya iş performanslarının ne olduğunu belirlemektir. Bu, performans kavramının örgütlerde hızla önem kazanmasına neden olmuştur (Çalık 2003). Birey ve grup performansı, örgütün belirlediği hedeflere ve standartlara ne kadar başarıyla ulaşıldığını gösterir. Örgütsel performans ise genel olarak sistemin toplam performansını ifade eder. Öncelikli olarak, örgütler için bireysel performansın artırılması önemlidir. Çünkü bir örgütün etkinliği ancak personelinin performansı kadar olabilir (Geylan ve ark. 2018). Bireysel

performansı yönlendirmek ve artırmak, organizasyonun genel performansını da artıracaktır. Bu hedefe ulaşmanın yolu, çalışanların işlerini anlamlı buldukları, kendilerini yetkin ve özerk hissettikleri bir çalışma ortamı yaratmak ve performansı sürekli iyileştirmek için bir sistem kurmaktır. Bu noktada yöneticilerin büyük sorumlulukları vardır (Çöl 2008). Eğitim kurumlarında iyi bir eğitim verebilmek, yani öğrencilerin başarılı olabilmesi için okullardaki eğitim kalitesinin artırılması gerekir ki bu da nitelikli öğretmenler olmadan önemli ölçüde artırılmaz. Öğretmenin iş performansı da öğretimde etkililik ve verimliliğin sağlanması açısından oldukça önemlilik arz etmektedir (Gür Erdoğan ve Horzum 2019).

Bu bilgiler ışığında planlanan bu tez çalışması kapsamında BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performanslarına etkisinin incelenmesini bilimsel temellere dayandırarak incelemek amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Eğitim

Eğitim, bir kişinin doğumuyla başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçte kişilere belirli bir bilgi, beceri, tutum ve değerler kazandırılır. Böylece bireylerde bazı gözlemlenebilir davranış değişiklikleri meydana gelir (Erden 1998).

Demirel (1999) eğitimi, bireyde kendi yaşantısı ve kasıtlı kültürlenme yoluyla istenilen davranış değişikliğini meydana getirme süreci olarak ifade ederken. Ertürk (1994)'te eğitimi, kişinin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istenilen değişikliği meydana getirme süreci olarak tanımlamıştır.

Eğitimin tanımlarından da anlaşılacağı üzere üç temel özelliğinden bahsedilmektedir. Bunlar;

- Eğitim bir süreçtir: Bugün başlayıp yarın biten bir süreç değildir; zaman ve kapsam açısından çok geniş ve çok yönlüdür. Eğitim süreci birbirini izleyen ve birbirini tamamlayan öğrenme ve öğretme aktivitelerinden oluşur. Her türlü öğrenme etkinliği, eğitim sürecinin bir parçasını oluşturur ve bu sürecin içinde yer alır.
- Eğitim sonucunda bireyde davranış değişikliğinin oluşması: Davranış, organizmanın etkiye karşı tepkisi veya tepkiye gösterdiği etki olarak tanımlanabilir. Eğitim açısından davranışın gözlemlenebilir, ölçülebilir ve istenilen biçimde olması önemlidir.
- Bireyin deneyimleri sonucu davranış değişikliklerinin oluşması: Bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu oluşan izlerdir. Bu izler birikerek bireyin davranışlarında değişikliklere neden olur. (Fidan 1985; Gürkan 2006).

Türer (2011)'e göre eğitimin, bireylere kazandırılmak üzere tasarlanmış amaç ve hedefleri bulunmaktadır. Eğitimden beklenti, bireylerin gizli güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkararak en üst düzeyde gelişmelerine yardımcı olmaktır. Bireylerin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerinin bir bütün olarak geliştirilmesi çağdaş eğitimin en temel ilkelerinden biridir. Modern anlayışa göre eğitimin amacının gerçekleşmesi bireyin

zihinsel eğitimi yerine fiziksel eğitimiyle mümkündür. Eğitimin amacı, ulaşılabacak noktadır.

Eğitim, okul öncesi dönemden başlayarak okul yaşamında, okul dışında ve hayat süresince devam eden bir süreçtir. Bu süreç, kişinin hayatı boyunca karşılaştığı tüm deneyimleri kapsar. Eğitimin amacı, bireylerin değişimlere uyum sağlamaları ve her yönden gelişmeleridir. Bu bağlamda, eğitimin genel işlevleri, bireylerin topluma ve toplumsal dinamiklere uyum sağlamalarına yardımcı olmanın yanında var olan beceri ve yeteneklerinin maksimum düzeyde gelişmesini sağlamasıdır (Gürkan ve ark. 1998).

Eğitimin işlevleri “bireysel, toplumsal, ekonomik ve siyasal” olmak üzere dört bölümde incelenmektedir. Bu işlevler;

- Bireysel işlevi: Bireyin beden, zihin ve ruhsal yapısını geliştirmektir.
- Toplumsal işlevi: Toplumsal kültürü aktarmak, bireyin topluma uyumunu sağlamak ve araştıran ve kültüre dinamik öğeler katan bireyler yetiştirmektedir.
- Ekonomik işlevi: Bilinçli üretici ve tüketici yetiştirmeyi amaçlamaktadır.
- Siyasal işlevi: Ülkenin anayasal yapısına uygun, liderlik özelliklerine sahip, girişimci ve bilinçli seçmenler yetiştirmeyi hedefler (Büyükkaragöz ve ark. 1998).

Eğitim, farklı zamanlarda, farklı ortamlarda ve farklı biçimlerde gerçekleşen bir süreçtir. Bu süreçte, bazı eğitim etkinlikleri kendiliğinden ortaya çıkar ve gelişigüzel şekilde gerçekleşirken, bazıları ise amaçlı ve planlı bir şekilde düzenlenir. Bu eğitim süreçlerinin kendiliğinden ya da amaçlı olarak oluşmalarına göre "formal ve informal" eğitim olarak adlandırılmaktadır (Gültekin 2018).

- **İnformel Eğitim;** Yaşamda kendiliğinden gerçekleşen bir süreçtir. Birey, karşılaştığı durumlar ve içinde bulunduğu toplumun diğer üyeleriyle etkileşime girdiğinde bilinçsizce bir şeyler öğrenir. Bu nedenle, gayri resmi eğitim, bireyin doğumundan ölümüne kadar yaşamın her aşamasında ailede, sokakta, okulda, işte ve kitle iletişim araçları aracılığıyla gerçekleşir (Fidan ve Erden 1998). Toplumlar büyüdükçe ve geliştikçe, gayri resmi eğitim süreci yetersiz hale geldi ve planlı eğitime ihtiyaç duyuldu. Planlı eğitime ihtiyacı

karşılama için eğitim kurumları kuruldu. Okullar, bireylerde gayri resmi eğitim sonucu ortaya çıkabilecek istenmeyen davranışları önlemeye çalışan kurumlardır. (Şahin 2006).

- **Formal Eğitim;** Eğitim kurumlarında belirli bir plan veya program dahilinde gerçekleştirilen eğitime formal eğitim denilmektedir (Demirel ve Kaya 2001). Formal eğitim amaçlıdır; önceden hazırlanmış bir program çerçevesinde, planlı bir şekilde ve öğretim yoluyla gerçekleştirilir. Eğitim süreci öğretmen tarafından planlanır, uygulanır ve değerlendirilir. Böylece bireylerin davranışları önceden belirlenen hedefler doğrultusunda değiştirilmeye çalışılır (Fidan ve Erden 1998; Gürkan 2006). Bireyleri mesleğe hazırlamak ve meslekte ilerlemelerini sağlamak için okul dışında farklı alanlarda yapılan etkinlikler, açılan kurslar, orduda görev alan askerlerin eğitilmesi formal eğitime örnek olarak verilebilir. Bu eğitim türünün okullarda verilen eğitimden farkı, ihtiyaç odaklı, kısa süreli, belirli konularla sınırlı olması ve eğitim talebinde bulunan bireylerin yaşlarına göre gruplandırılmamasıdır.

Formal eğitim süreci, okul ve okul dışında gerçekleştirilmesine bağlı olarak formal ve informal eğitim olarak tanımlanır. Formal eğitim, belirli yaş grubundaki ve aynı seviyedeki bireylere amaca uygun olarak hazırlanmış eğitim programları aracılığıyla okul bünyesinde düzenli olarak yapılan eğitim sistemidir (Taymaz 1992). Formal eğitim sisteminde, okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimi de kapsayan kademeli ve devamlılık azr eden bir süreçtir. Her eğitim basamağı bir sonrakinin temelini oluşturur ve bir eğitim basamağını başarıyla tamamlayamayan öğrenciler bir sonraki basamağa geçemezler (Gürkan 2006). İnfomal (yaygın) eğitim ise, örgün (formal) eğitim sistemine hiç girmemiş, bu sistemin herhangi bir basamağında bulunan veya bu basamaklardan birinden ayrılmış bireylere ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda verilen eğitimler olarak tanımlanmaktadır (Taymaz 1992). Örgün ve yaygın eğitim faaliyetlerinin planlı ve programlı olması bu iki eğitim sisteminin ortak noktasıdır. Esasında örgün ve yaygın eğitim birbirinden kesin çizgilerle ayrılamaz. Bazı durumlarda hem resmi hem de gayri resmi eğitimin aynı anda varlığından söz etmek mümkün olabilmektedir (Erden 1998).

2.2. Spor

Spor kelimesi Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimesinden doğmuştur. Bu şekilde kullanılan sözcük zamanla aşınmaya uğrayıp “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. 17. Yüzyıldan itibaren de “Sport”

şeklini almıştır. Türkçe’de uluslararası dil etkileşiminden etkilenecek “Sport” kelimesini de zenginliğine katmış, okunuşu gibi “spor “olarak kullanılmaya başlamıştır (Talimciler 2015).

Spor sadece kişisel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal gelişimi de destekler. Bireyler ve toplumlar sporun faydalarını deneyimlerler. Kişisel olarak spor, duyguları ve kişiliği önemli ölçüde etkiler. İçerdiği geniş kavramları hem sosyal hem de kişisel düzeyde karşılayan, aynı zamanda psikolojik olarak da etkileyen bir bilim dalıdır (Zorba ve Göksel 2016). Göral ve Yapıcı (2001) sporu tanımlarken, "insanların kazanma ve başarılı olma amacıyla, mücadele azmini kullanarak, sistemli ve düzenli kurallar çerçevesinde yaptıkları fiziksel aktiviteler" olarak ifade etmiştir.

İnsanların sporu tercih etmelerinde birçok faktör bulunmaktadır. Global dünya düzeninde sporu tercih etmelerinde ki etkenler aşağıda belirtilmektedir (Ekici 2012);

- Belli sosyal gereksinimleri gidermek,
- Sağlıklı olmak ve vücut gelişimini sağlamak,
- Estetik gereksinimleri karşılamak,
- Duygusal gerginliklerden uzaklaşmak,
- Spor aracılığıyla tecrübe kazanmak,
- Kendini gerçekleştirmek,
- Yeni beceriler edinmek,
- Sosyal ilişkilere girmek,
- Para ve Saygınlık kazanmak,
- Kendini kanıtlamak,
- Fit bir vücuda sahip olmak,
- Mutlu olmak,

- Fiziksel becerileri geliştirmek, güçlü, hızlı ve dayanıklı olmak,
- Problem ve hastalıklara dirençli olmak,
- Bireysel olarak zamanı değerli kullanmak (Ekici 2012).

Sporun kitlelere yayılması için en etkili alanlardan biri eğitim kurumlarıdır. Bugün amatör spor camiasının %80'i eğitim kurumlarından oluşmaktadır (Ayakyay 1992). Eğitim kurumlarında, BES dersleri etkili bir eğitim-öğretim aracı olarak yaygınlaştırılarak ülkemizin uluslararası spor müsabakalarında başarılı olabilmesi için de önemli bir kaynak teşkil etmesi beklenmektedir. Spor alanında büyük ilerlemeler kaydetmiş ülkelerle denk olabilmek adına ya da aradaki farkın açılmaması için konuya daha bilinçli ve sistematik bir bakış açısıyla yaklaşım sergilemek gereklidir. Kanada ve Almanya gibi spor alanında başarı elde etmiş ülkelere baktığımızda, herkesin spor yapmasını teşvik eden bir felsefeyle spor sistemlerini okul sporlarına dayandırmışlar ve bu stratejiler sayesinde, okul sporları ile üst düzey sporcuların kazandırılması ve yetiştirilmesiyle beraber bugünkü başarılarına ulaşmışlardır (Açıkada ve Ergen 1987).

2.3. Beden Eğitimi ve Spor (BES)

Beden eğitimi ve spor (BES); spor, oyun, cimdastik vb. eğitici bütün fiziksel çalışmalarında içinde barındıran genel bir kavram olup fiziksel çalışmalar içinde ve fiziksel etkinlikler aracılığı ile yapılan eğitim şeklidir (Özmen 1999). Uluışık (2016), BES'u "Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığına artı yönde katkı sağlayarak bireyin bütünlük ilkesine bağlı tüm kişiliğinin öğretilmesidir" şeklinde ifade etmektedir.

Aköz (2018)'e göre BES, Milli Eğitimin temel şartlarına uygun olarak bireyin vücut, ruh ve akıl ilerleyişini geliştirmesine yardım etmesinin yanısıra, fiziksel açıdan sağlıklı, zihinsel açıdan da aktif olmayı hedef almaktadır. Bunun yanında, BES normal hayattaki yaşam kalitesinin çoğalmasına yardımcı olmak için yarışmayı amaç edinmeden; araçlı ya da araçsız olarak uygulanan fiziksel aktivitelerin tamamı olarak ifade edilmektedir (Keleş ve Yoncalık 2019).

Genel eğitimin temel unsurlarından biri de BES dersiştir. Eğitim ve BES, aynı temel amaçları taşırlar ve öğrencilerin bütünsel gelişimini sağlamayı hedeflerler. Bu

özelliklerinden dolayı BES dersleri, eğitim-öğretim programları için tamamlayıcı ve bütünlük sağlayıcı rolü ile önemli bir parçası haline gelmiştir (Kara 2007).

Erken yaşta başlayan BES faaliyetlerinin bireylerin gelişimlerinde önemi büyüktür. Bu uygulamalar sayesinde öğrencilerin hareket ihtiyacı karşılanarak fiziksel gelişimleri desteklenmektedir. Bunun yanında, bu faaliyetler öğrencilerin yeteneklerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Yıldız ve ark. 2021).

BES dersi, sosyal bütünleşme için bir laboratuvar ortamı sağlar. Çocuk ve gençlerin paylaşma, işbirliği yapma, sorumluluk alma gibi çevreye yönelik önemli bireysel becerilerini geliştirirken, hareketleri de başarılı bir şekilde kullanmayı öğrenir. Bu ders, öğrencilere kabiliyet, kavrama, değiştirme gibi yetenekleri kazandırmakla birlikte, birbirini izleme, talimatları anlama, bağımsızlık geliştirme, öğrenmeye saygı gibi unsurları da içerir (Yaylacı 1998).

Eğitim programları, öğrencilerin tüm yönleriyle gelişimini sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. BES dersinin, diğer dersler kadar eğitim sürecinde hayati bir öneme sahip olduğu, bireylerin veya kurumların tarafından iyi anlaşılmalıdır. BES dersleri, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak gelişmesini sağlar. BES etkinlikleri aracılığıyla bireyler, kendi ve başkalarının yeteneklerini tanımayı, eşit şartlarda rekabet etmeyi, yenilgiyi kabul ederek başkalarını takdir etmeyi, zaferde alçakgönüllü olmayı, zamanını ve çabasını etkili bir şekilde kullanmayı öğrenirler. Bu anlamda, BES dersleri, çağdaş eğitim sistemlerinin bireyleri çok yönlü bir şekilde hayata hazırlamayı amaçladığı önemli bir araç haline gelmiştir (Mirzeoğlu 2003).

MEB'in "04.12.1987 yılı esaslı 232 sayılı maddesi" ve Talim Terbiye Kurul Başkanlığı'nın 1987 yılı ve sonrasında eğitim-öğretimde uygulanmaya başlanan, 30.09.1997 tarihli Yayınlar Daire Başkanlığı'nın ilköğretim, lise seviyelerinde BES dersi öğretim uygulamaları kapsamında, BES dersinin hedef ve amaçlarından bazıları şunlardır;

- Başöğretmen Mustafa Kemal Atatürk ve ünlü düşünürlerin BES dersi hakkında düşüncelerini açıklamak,

- İnsan vücudundaki bütün organlar ve sistemlere bağlı olarak elverişli biçimde güçlendirme ve geliştirmeye yardımcı olmak,
- Hareketleri gerçekleştirirken müzik ile ritim tutabilme,
- Sinir-kas ve eklem ahengini oluşturma,
- İyi duruş ve güzel görünüş yapısı gösterme,
- Halk oyunlarımızı gerekli bilgi ve yetenekleri edinerek uygulayabilme,
- Milli törenler ve bayramların değerini anlayarak hazırlanan törenlerde görev alabilme,
- İlk yardım ve sağlık konuları gibi dikkat edilmesi gereken konularda bilgi birikim ve tutum sahibi kişiler olabilme,
- Boş zamanlarında sporla ilgilenerek BES dersi ile daha sağlıklı bir yaşam sürme becerisi kazanımı,
- Doğayı ve çevreyi koruyarak havadan ve güneşten olabildiğince faydalanma,
- Görev ve sorumluluklarının farkındalığını artırma ve liderlik veya liderle arasındaki uyumu algılama becerisi,
- Doğru zamanda doğru kararları vererek herkesin takdirini kazanma,
- Sportif faaliyetlerde adil rekabeti koruyarak yarışabilmek, mağlubiyeti kabullenme ve galip gelen tarafı tebrik etme yeteneği,
- Demokratik değerlere uygun, adalet duygusuyla hareket edebilme yeteneği göstermek,
- Kamuya ait kullanım yerlerini güzel yönetebilme (Tamer ve Pulur 2001).

2.3.1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

MEB'e bağlı olarak, ulusal eğitimin temel prensiplerine uygun olarak okul içi ve dışında spor etkinliklerini düzenleyen, organize eden ve düzenleyen öğretmenlere BES öğretmenleri denir. BES öğretmenleri, eğitim fakültelerinin BES öğretmenliği bölümlerinden veya yükseköğretim bünyesindeki BES öğretmenliği bölümlerinden dört

yıllık lisans programlarını tamamlayarak mezun olurlar. Bu öğretmenlerin amacı gençlerin bedensel, zihinsel ve entelektüel gelişimini sağlamaktır (Karaküçük 1991).

BES bölümlerinin yer aldığı Bakanlar Kurulu Kararı ile 1992 tarihinden günümüze kadar üniversitelerde, rektörlüğe bağlı yüksekokullar ve rektörlükten ayrı fakültelerde eğitim-öğretim vermeye başlamışlardır (Bilir ve ark. 2003). BES öğretmenleri ise üniversitelerin BES öğretmenliği programı bulunan fakülte ya da yüksekokullardan diplomasını alan, temel eğitim ve ortaöğretim kurumlarında derslerinin uygulanmasını sağlayan, sporla bağlantılı genel kültür, meslek ve alan bilgisine sahip olan eğitimcilerdir (Türk 2009).

Genel olarak öğretmen meslek yeterlikleri ile BES dersinin mesleki yeterlikleri aynı olsa da BES öğretmenin diğer öğretmenlere göre farklı özellikler de taşıması gerekmektedir.

Bu farklılıklardan bazıları şunlardır;

- İnsan fizyolojisinin spor yaşamına etkisi hakkında yeterli bilgiye sahip olmalıdır.
- Mesleki bilgi ve becerilerde bedensel etkinlikler ve sporun kültürel yönleriyle ilgili bilgi sahibi olmalıdır.
- Pedagojik bilgi özelliğinde de hareketleri analiz edebilmeli ve motor performansı iyi değerlendirebilmelidir (Varol 2017).

BES Öğretmenlerinin görevleri sadece ahlaki değerleri öğretmek ve ahlaki bütünlüğe sahip bireyleri yetiştirmekle kalmaz, aynı zamanda gelecek nesillere güçlü sporcular bırakmak, spor etkinlikleri aracılığıyla ülkenin gelişimine katkıda bulunmak, eğitim kurumları içinde spor etkinliklerini organize edilerek sevk ve ideresini üstlenmek gibi diğer dersdışı sorumlulukları da kapsamaktadır. Ayrıca, BES öğretmenleri sadece ders saatleri içinde değil, dışında da sorumludurlar. Bu sorumluluklar içinde; okullararası yarışmaları düzenlemek, okul takımlarını oluşturmak, milli bayramlarda tören faaliyetlerine katılmak veya düzenlemek, ders akışını ayarlamak ve spor etkinliklerini düzenlemek yer almaktadır. Aynı zamanda, BES öğretmenleri öğrencilerin spor gelişimini düzenlemede, potansiyellerini tanımlamada ve etkili bir şekilde yönlendirmede önemli bir rol oynamaktadırlar (Demirhan ve ark. 2002).

İyi bir BES öğretmeninde bulunması gereken nitelikler şu şekilde sıralanmaktadır;

- Birey, kişilik sahibi olup çevresine örnek teşkil etmek,
- Her anlamda kendini geliştirebilen yeniliklere açık bir kişi olmak,
- İyi bir iletişim kurarak çevresindeki bireylerle etkileşimde bulunmak ve sosyal faaliyetlere katılmak,
- Bilgi aktarımında yetkin bir birey olmalı ve uygun bir üslup kullanmak,
- Ders müfredatına bağlı kalarak ders akışını sağlıklı bir şekilde sağlayabilmek,
- Sportif faaliyetler düzenleyerek öğrencileri geliştirmek,
- Kişiler arasında ayırım yapmadan ve her bireye eşit şekilde davranmak,
- Kurallara bağlı davranışlar göstererek, kendini iyi ifade edebilmek,
- Öğrettiği ders ve konuyla ilgili herkesin saygısını kazanarak ders içeriğini öğrencilere sevdire bilmek,
- Öğrencileri etkili bir şekilde yönetmeli ve onların ilgi alanlarına göre danışmanlık yapabilmektir (Nixon ve Jewett 1980).

2.4. Beslenme

Beslenme; fiziksel ve zihinsel büyüme ile gelişimin sağlanması, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ve korunması, üretkenlik için vücuda gerekli besin öğelerinin ve biyoaktif bileşenlerin alınması ve kullanılmasıdır (Aksoy ve ark. 2022).

Toplumların sağlık, eğitim ve ekonomik yönden gelişmeleri onu oluşturan bireylerin fiziksel ve mental sağlığına bağlıdır. Sağlıklı, düzenli, yeterli ve dengeli beslenme genellikle “optimal beslenme” olarak ifade edilmektedir. Optimal beslenme, yaşamın sürdürülmesi, büyüme, gelişme, fiziksel ve zihinsel üretkenlik ile üreme sağlığı için önemlidir. Döllenmeyi takiben fetüs de dahil olmak üzere yaşamın her devresinde (bebeklik, çocukluk, adolesan, yetişkinlik ve yaşlılık) optimal beslenme birey ve toplum açısından önem taşır (Aksoy ve ark. 2022). Optimal beslenmenin amacı, yaşamı boyunca tüm kişilerin sağlığını korumak, iyileştirmek ve geliştirmek; yaşam kalitesini artırmak ve

sağlıklı yaşam standardının (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, alkol ve tütün kullanımının önlenmesi) sürdürülmesini sağlamaktır (Pekcan ve ark. 2022).

Toplumda sıklıkla görülen ve yaşam kalitesinin bozulmasına neden olan zayıflık, bodurluk, demir eksikliği anemisi, iyot eksikliği hastalıkları, folik asit ve D vitamini eksiklikleri, diş çürükleri, şişmanlık ve beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, diyabet, osteoporoz vb.) önlenmesi, yaşam biçiminin ve çevre koşullarının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, sürdürülebilir besin güvencesinin sağlanması, bireylerin beslenme ve sağlık konularında bilinçlendirilmesi ve eğitimi ile mümkündür (Pekcan ve ark. 2022).

Karbonhidratlar, sporcuların ana enerji kaynağıdır ve özellikle uzun süreli ve yoğun egzersizlerde glikojen depolarını doldurmak için önemlidir. Proteinler, kas onarımı, büyümesi ve güçlenmesi için gereklidir ve yoğun antrenman dönemlerinde protein alımının artırılması önemlidir. Sağlıklı yağlar, enerji sağlamanın yanı sıra hücre membranlarının yapısını korumak için önemlidir. Vitaminler ve mineraller, metabolik süreçlerin düzgün çalışmasını sağlar ve sporcuların yeterli miktarda alması gereken önemli besin öğeleridir (Worsley 2002).

Sporcuların makro ve mikro besin maddeleri dengeli bir şekilde alması, kas onarımı, enerji seviyelerinin korunması ve performansın artırılması açısından önemlidir. Her sporcu, kendi ihtiyaçlarına uygun olarak beslenme planını kişiselleştirmelidir ve bu nedenle profesyonel bir beslenme uzmanından veya diyetisyenden destek almak önemlidir (Worsley 2002).

2.4.1. Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

İnsanların beslenme alışkanlıkları ile sağlıkları arasında sıkı bir ilişki vardır. Yanlış beslenme alışkanlıkları obezite, diyabet, hipertansiyon, yorgunluk, halsizlik gibi birçok hastalığın gelişme olasılığını artırır. Bu hastalıkların ortaya çıkmasını önlemek ve sağlıklı kaliteli ve uzun bir hayat yaşamak için optimal beslenmek gerekir. Her yaştan, cinsiyetten ve meslekten bireylerin doğru beslenme alışkanlığını kazanabilmeleri için beslenme konusunda eğitim almaları gerekmektedir (Özçelik 2000). Beslenme konusunda bilgi eksikliği veya yanlış bilgi, insanları bilinçli gıda tüketiminden mahrum bırakmaktadır. Beslenme eğitiminin, istenilen beslenme alışkanlıklarının edinilmesiyle sonuçlanacağı

genel olarak varsayılmaktadır. Ancak beslenme alışkanlıkları nedeniyle beslenme karmaşık bir yapıdan ve kültür, tutum, inanç, sosyal çevre gibi farklı faktörlerden etkilenmektedir (Kavas 1985).

Optimal beslenmeye yönelik pozitif tutum, kişinin dengeli ve yeterli beslenme konusundaki duygu, düşünce ve davranışlarının olumlu yönde olması demektir. Bu tutum, kişinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemesine ve sürdürmesine yardımcı olabilir. Olumlu bir beslenme tutumuna sahip bireyler genellikle sağlıklı besinleri tercih eder, beslenme konusunda bilinçlidir ve sağlıklı seçimler yapmaya motive olurlar. Bu sebeple, sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutumlar, bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarına yönelmesinde önemli rol oynayacaktır (Gönen ve Ceyhan 2022).

Üniversite sonrası eğitim dönemi, bireylerin yaşamlarında önemli bir dönemdir ve bu dönemde beslenme alışkanlıklarında çeşitli değişiklikler görülebilir. Bu dönemde, bireyler genellikle daha fazla özgürlük ve sorumluluk hissederler ve bu da beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Yeni bir yaşam tarzı, çalışma düzeni, sosyal etkileşimler ve gelir durumu gibi faktörler, beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir. Bu nedenle öğrencilerin beslenme eğilimlerinin belirlenmesi yetişkinlik döneminde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygun olmayan beslenmeden kaynaklanabilecek olası bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003).

2.4.2. Dengeli Beslenme ve Önemi

Bireyin sağlıklı büyümesi, yaralarının etkili bir şekilde iyileşmesi ve normal vücut fonksiyonları için gereken tüm besin öğelerinin ve besin gruplarının düzenli alımına "yeterli ve dengeli beslenme" adı verilir (Demirel ve Baysal 2015). Yeterli ve dengeli beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, hayatta kalması ve günlük aktivitelerini sürdürebilmesi için gerekli besin öğelerinin, besin değerlerini kaybetmeden ve zararlı hale gelmeden en iyi şekilde, uygun miktarlarda ve ekonomik olarak vücuda alınması ve kullanılmasıdır. Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenmenin bir bileşimidir. Tüketilen besinler vücudun günlük enerji ihtiyacını karşılar. Dengesiz beslenme vücudu ve dolayısıyla tüm yaşamı olumsuz etkileyebilir. Geleceğin güçlü ve sağlıklı bireyleri olabilmek için beslenme bilincinin geliştirilmesi ve beslenmenin kontrol altında tutulması gerekmektedir (Müftüoğlu 2003).

Beslenme insanlar için çok önemlidir. Çünkü tüm metabolik süreçler yeterli besin alımının ve beslenmenin önemini vurgulamaktadır. Düzenli beslenme sadece sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda insanları hastalıklardan da korur. Hastalık sırasında vücudun iyileşme sürecine yardımcı olur ve hastalıklarla savaşı (Hinkle ve Cheever 2018). Yeterli enerji alımı sporda en önemli amaç olarak belirlenmiştir. Sportif aktivitenin sürdürülmesi ve kas gelişiminin desteklenmesi için beslenme, optimal vücut kompozisyonu ve bakımı ideal sağlık parametreleridir (Volek ve ark. 2006).

İnsanların genel olarak performansı beş ana faktörden etkilenmektedir. Bunlar; tüketilen yiyecek türleri, tüketilen zaman, tüketilen miktar, kan şekeri seviyesi ve hidrasyon durumudur. İlk olarak; yapay içerikli işlenmiş gıdalar, vücudun ve beynin ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamayacaktır (Quinlan ve Johanson 2017). Doymuş yağ, sodyum ve ilave şeker oranı yüksek yiyecekler tüketilmemelidir. Yiyecek seçimi yapılırken meyve, sebze, tahıllar, süt ürünleri ve et tercih edilmelidir (Huth ve ark. 2013). Bu gıdalar, optimal performans için reflekslerinizi artırır. İkincisi; geleneksel sporlarda olduğu gibi dijital yarışmalarında 2-3 saat öncesinde beslenme tamamlanmalıdır (Coyle 1991). Üçüncü faktör; kalorinin yaklaşık %60'ının karbohidratlardan, %10-15'inin proteinden ve %25-30'unun yağlardan alınması gerekmektedir (Wu ve ark. 2009). Dördüncü faktör; yüksek glisemik indekse sahip besinleri tüketmek olarak belirtilmiştir (Howard ve Wylie-Rosett 2002). Son olarak; Hidrasyon, beslenmenin genellikle göz ardı edilen en önemli yönüdür. Hidrasyon, sağlığımız ve performansımız üzerinde özellikle de bilişsel işlev söz konusu olduğunda çok büyük etkiye sahiptir (Wilson ve Morley 2003).

2.4.5. Düzensiz Beslenme ve Zararları

Beslenme üzerine yapılan araştırmalar, aşırı beslenmenin de yetersiz beslenme kadar sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Tüm bu nedenler dikkate alındığında günümüzde beslenme önemle üzerinde durulması gereken konulardan biridir (Özmen ve ark. 2007).

Yetersiz ve yanlış beslenme, toplumun her yaş grubundaki bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Beslenme eğitimi özellikle bu alanla yakından ilişkili gruplar için önemlidir (Sakamaki ve ark. 2005).

Dünya genelinde, hastalık yükünü arttıran birincil risk faktörü sağlıksız beslenmedir. Dünya’da her üç kişiden biri en az bir yetersiz beslenme probleminden rahatsız ve dünya nüfusunun önemli bir bölümü kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi beslenmenin sebep olduğu hastalıklardan etkilenmiş durumdadır. Besin kaynaklarına ulaşmak genellikle ekonomik durum, eşitsizlik ve sosyal statü ile ilgilidir. Bu sebeple bazı insanlar sağlıklı bir diyetle ulaşmada diğerlerinden daha fazla güçlük çekebilmektedir (WHO 2018).

Sağlıksız ve fast food tarzı kötü beslenme kalori alımını artırarak obeziteye neden olabilmektedir (Bilişli 2019). Obezite, vücuttaki yağ dokusunun aşırı artmasıyla sonuçlanan, enerji alımı ile harcanması arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bir hastalıktır (Coşkun 2020). Fast food; hızlı yemek, sokakta veya herhangi bir yerde yenen hızlı hazır yemek sistemini ifade etmek için kullanılır. Fast food, kısa sürede birden fazla kişiye hizmet etmek amacıyla sabit bir şekilde hazırlanması, üretilmesi, tüketilmesi ve satın alınmasıyla oluşan bir sistemdir. Teknolojik gelişmeler, kentleşme, iş hayatındaki kadın sayısının artması, yoğun iş temposu, seyahat, tek başına yaşama, işyerlerinin evden uzak olması, işe yetişme telaşının yarattığı stres, öğle tatillerinin kısa olması gibi nedenler beslenmeye ayrılan zamanı kısaltmakta ve insanları fast food yemekye yönelmektedir. Türkiye’de; simit, tost, döner, lahmacun, pide, hamburger, kızarmış asitli içecekler, çay, kahve vb. yiyecekler çok fazla tüketilmektedir (Şentürk ve ark. 2002).

2.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemleri kullanarak gerçekleşen, enerji tüketen, kalp ve solunum hızını artıran ve çeşitli derecelerde yorgunluğa yol açan aktiviteler olarak ifade edilmektedir (Akça ve Taşçı 2011; Bulut 2013; Sigmund ve ark. 2012). Bu aktiviteler, günlük yaşamın bir parçası olarak gerçekleştirilen aktiviteleri oluşturmaktadır (Soyuer ve Soyuer 2008). Yürüme, koşma, zıplama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü veya bir kısmını içeren çeşitli spor, dans, egzersiz, oyun ve günlük aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Speck 2002). Ayrıca, fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir bir davranışsal risk faktörü olarak da tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, fiziksel aktivite kronik hastalıkların rehabilitasyonu, tedavisi ve önlenmesinde etkili olan sağlıkla ilgili bir hayat tarzıdır (Soyuer ve Soyuer 2008; Vural ve ark. 2010). Fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, inaktiviteye bağlı sağlık

problemlerine neden olabilir. Sağlığın korunması açısından bakıldığında, bu durum, fiziksel aktiviteyi oldukça önemli bir noktaya taşıtmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, bireysel sağlık üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra genel olarak toplumun sağlık düzeyi üzerinde de etkiye sahiptir (Günaydın ve ark. 2019). Hafta içerisine yayılmış, düzenli ve orta yoğunlukta yapılan fiziksel aktiviteler sağlığın korunması ve birçok hastalıktan uzak kalma açısından fayda sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ile erken ölüm riski azaltılmakta ve çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkmasını önlenmekte ve geciktirilmektedir (Alpzgen ve zdiler 2016).

2.5.1. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı

Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişki uluslararası kuruluşlar tarafından yıllardır incelenmekte ve fiziksel aktivitenin artırılması yönünde önerilerde bulunmaktadır (şahin ve ark. 2014). Bu bağlamda, ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC) ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), genel sağlığı korumak için tercihen haftanın her günü en az 30 dakika orta yoğunlukta aktivite önermektedir (Pate ve ark. 1995).

ocuk ve ergenlerin (5-12 yaş), düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi, olumlu sağlık alışkanlıkları edinmelerine, sigara ve uyuşturucu bağımlılığından uzak kalmalarına ve akademik başarılarını artırmalarına yardımcı olur. Ergenlik döneminde (13-19 yaş), çocukluğa göre daha yoğun aktiviteye devam edilebilir. Bu dönemde rekabetçi sporlara katılım, karakter gelişimini olumlu etkiler. Ayrıca, aşır kilo alımını önleyerek yetişkinlikte sık görülen kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin faydaları yetişkinlikte (20-65 yaş) daha belirgindir. Daha önce de belirtildiği gibi, birçok fiziksel ve ruhsal hastalığa yakalanma riskini azaltır. Yaşlılıkta (65-75 yaş), kronik hastalıklara karşı koruma sağlamasının yanı sıra, en büyük önemi ruhsal ve fiziksel işlevleri korumasıdır. Örneğin, eşini kaybeden bir kişinin grup egzersizlerine katılması, onun mücadelesinde ona yardımcı olur (şentürk ve ark. 2022).

Günümüzde, yetişkin ve yaşlı nüfus arasında fiziksel aktivite eksikliği yaygın hale gelmiştir. İnsanların fiziksel aktiviteye katılmamasının veya sınırlı ölçüde yapmasının birçok psikolojik, davranışsal ve fizyolojik nedeni bulunmaktadır. Türkiye'de, yetersiz fiziksel aktivitenin en yaygın nedeni ise zaman kısıtlamalarıdır (Genç ve ark. 2002).

2.5.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının bireysel ve sosyal sağlığımızın korunması, gelecekteki sağlık tehditlerinin azaltılması ve ortadan kaldırılmasının yanında, kötü alışkanlıklardan kurtulma, sosyalleşme, çeşitli kronik hastalıklardan korunma veya bu hastalıkların tedavisine destek olma, yaşlıların aktif senil dönem geçirmesini sağlama ve genel yaşam kalitesini artırma açısından da önem arz etmektedir (Güldür ve ark. 2020; Menteş ve ark. 2011). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitelerin birçok sistemik fonksiyon üzerinde olumlu etkileri olduğu, gençlerde olduğu gibi yaşlılarda da kardiyovasküler fonksiyonlarda %10-30 oranında iyileşmeye yol açtığı, kardiyovasküler risk faktörlerinin azaltılmasına katkıda bulunduğu, vücut kompozisyonunda değişikliğe neden olmadan insülin duyarlılığında olumlu iyileşmelere yol açtığı ve hipertansif bireylerde kan basıncının düşürülmesine katkıda bulunduğu belirlenmiştir (Lim ve Taylor 2005; Chrysohoou ve ark. 2015).

Fiziksel aktivitenin sağlık ve zindelik açısından faydaları giderek daha iyi anlaşılmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı kiloyu koruma, dayanıklılık, güç ve esnekliği artırmadaki rolünün yanı sıra günümüz hastalıkları olarak kabul edilen kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı da açıkça bilinmektedir. Bu faydalar sadece bireysel düzeyde önemli değildir. Tüm dünyada giderek pahalılaşan sağlık hizmetleri açısından, koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında fiziksel aktivitenin faydaları önemli tasarruflar sağlayabilir. Ancak hem çocukların hem de yetişkinlerin büyük çoğunluğunun optimum sağlık için yeterli fiziksel aktivite yapmadığı görülmektedir. Sağlıkla ilgilenenler, fiziksel aktivitenin neden önemli olduğunu anlamalı ve her yaşta bireyi yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve spora katılmaya motive etmelidirler. Fiziksel aktivitenin herkes için, her yerde ve yaşam boyunca her zaman faydalı olabileceği mesajının daha geniş kitlelere yayılmasına yardımcı olmalıdırlar (Şentürk ve ark. 2022).

Düzenli fiziksel aktivitenin hipokinetik hastalıkları ve bu hastalıklara bağlı erken ölümleri önlediği, sonuç olarak sağlık açısından yüksek yaşam kalitesi sağladığı bildirilmektedir. Buna göre fiziksel aktivitenin faydaları;

- Kalp-damar fonksiyonlarının ve solunumun geliştirilmesinde,

- Koroner damar hastalığı risk faktörlerinin önlenmesinde,
- Diabetin önlenmesinde,
- Kilo kontrolünde,
- Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesinde,
- Anksiyete ve depresyonun azaltılmasında,
- Kendini iyi hissetme, iyi olma halinin artırılmasında,
- Spor, rekreasyonel ve iş aktivitelerindeki performansın kazandırılması ve artırılmasında ki faydaları olarak özetlenebilir (Özer Kaya ve Baltacı 2012).

2.5.3. Sedanter Yaşam

Sedanter yaşam, yatma, uzanma, oturma, televizyon izleme ve bilgisayar kullanma gibi pozisyonları içeren, dinlenme seviyelerinin üzerinde enerji harcaması gerektiren, ancak enerji harcamasında artışa neden olmayan aktiviteler (1,5 MET'ten az enerji harcaması gerektiren aktiviteler) olarak ifade edilmektedir (Han ve ark. 2015; Pate ve ark. 2008). Günümüzde yaygın olan sedanter yaşam tarzı, sağlığa olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiş, teknolojik gelişmelerle birlikte fiziksel aktivitelerde azalma ve fiziksel aktivite ile ifade edilen bulgulara değişiklikler meydana gelmiş olup bu halk sağlığı sorunu daha da büyümüştür (Katzmarzyk ve ark. 2000; Washburn ve Montoye 1986). Kitleler daha kısa mesafeler yürümeye ve açık hava aktivitelerine daha az katılmaya başladıkça sedanter bir yaşam tarzına doğru sürükleniyor ve hareketsiz yaşam bir alışkanlık haline geliyor. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişiklikler insanlığın fiziksel aktiviteye olan ihtiyacını azaltmıştır. Bilindiği üzere hareketsiz yaşam, koroner arter hastalığı, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliğin yer aldığı bir yaşam tarzı, engellilik ve ölüm oranı açısından önemli bir rol oynamaktadır (Speck 2002). Fiziksel aktivite olmadan hareketsiz bir yaşam tarzı birçok sağlık sorununa neden olabilir. Azaltılmış fiziksel aktivite obezite, kalp hastalığı, diyabet, kas-iskelet sistemi sorunları ve ruh sağlığı sorunları gibi sağlık risklerini artırır. Hareketsiz bir yaşam tarzı enerji

seviyelerini azaltarak yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Bu durumda fiziksel aktivite önemli bir rol oynar çünkü enerji seviyelerini artırır, ruh halini iyileştirir, stresi azaltır ve genel yaşam memnuniyetine katkıda bulunur. Bu nedenle, bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzından kaçınmak için fiziksel aktivitelere bilinçli olarak zaman ayırmaları önemlilik arz eder (Umut ve Mutlutürk 2023).

2.6. İş Performansı

Literatürde performansla ilgili olarak birçok tanımlama yapılmaktadır. TDK'da performans "kişinin yapabileceği en iyi derece; başarı" olarak ifade edilmektedir (TDK 2024). Performans genellikle amaca yönelik ve önceden planlanmış bir etkinlik sonucunda elde edilen sonucu, nicel veya nitel olarak ifade eden bir kavram olarak tabir edilmektedir. Coşgun (2004) tarafından belirtildiği gibi, performans kısaca belirlenen hedefe ulaşma düzeyinin ölçüsü olarak ifade edilmektedir. Motowidlo (2003), performansı bir bireyin belirli bir süre zarfında belirli davranış kesitlerinin örgüte kazandırdığı artan değer olarak tanımlar. Bingöl (2003) ise performansı, "belirlenen koşullara göre bir işin yerine getirilme düzeyi veya çalışanın davranış biçimi" olarak tanımlamıştır. Genel olarak, performans bir eylemin istenen bir amaca ulaşma derecesi olarak tanımlanabilir. Performans kavramı, kuruluşlar ve bireyler açısından farklı şekillerde tanımlanabilir. Kuruluşlar için performans, belirli bir süre içinde üretilen mal veya hizmetler olarak tanımlanırken, bireyler için performans, istenen amaca göre ortaya çıkan etkinlik ve etkililik düzeyi olarak ifade edilebilir (Tutar ve Altınöz 2010).

İş performansı ile ilgili tanımlar incelendiğinde; Yıldız ve ark. (2008) iş performansını, yapılacak işin niteliğine bağlı olarak belirli bir zaman dilimi içerisinde önceden belirlenmiş hedeflere ulaşma potansiyeli olarak tanımlamıştır. Barutçugil (2006) ise iş performansını, belirlenen hedefler doğrultusunda görevlerini yerine getirmek üzere bir araya gelen çalışanların çabaları karşılığında elde ettikleri başarı düzeyi olarak tanımlamıştır. Campbell ve ark. (1990) iş performansını, örgütsel hedeflere ulaşmak için önemli olan çalışan tarafından sergilenen değerlendirme ve gözlemlenebilir davranışların toplamı (çalışan potansiyeli) olarak tanımlar. Başka bir tanımda, iş performansı, çalışanın doğrudan dahil olduğu veya dolaylı olarak etkilendiği veya örgütsel hedeflerle ilişkili olan örgütün hedeflerine katkıda bulunan ölçülebilir eylemler, çıktılar ve davranışlar olarak tanımlanır (Viswesvaran ve Ones 2000).

İş performansı, özellikle insan kaynakları alanında önem taşıyan bir kavramdır. Elnaga ve Imran (2013) tarafından belirtildiği gibi, iş performansı organizasyondaki çalışanların performansını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen ve bu konularla ilgili olan tüm unsurları içerir. Ortak amaçlar için bir araya gelen çalışanların amaçlarına ulaşabilme ve farklı örgütlerle rekabet edebilme yetenekleri, örgüt içinde çalışan insanların iş performansı ile ilişkilidir (Youndt ve Snell 2004). Toplam performans veya örgütsel performansın çıktıları ele alındığında birincil performans bireysel performanstır. Örgütlerin belirli hedeflere ulaşma, yüksek verimlilik ve başarılı sonuçlar elde etme yeteneği ancak çalışanlarının performansı kadar iyi olabilir (Çöl 2008). Bu bağlamda örgütlerin istenilen verimliliğe ulaşabilmeleri için nitelikli, yüksek performanslı, çalışkan ve gayretli çalışanlara sahip olmaları gerekmektedir (Richard ve ark. 2009). Yüksek iş performansı hem çalışanlar hem de kuruluşlar açısından oldukça önemlilik arz etmektedir. Görev ve sorumlulukları uygun şekilde yerine getirmek ve yüksek başarılar elde etmek, birey için yalnızca bir gurur ve tatmin kaynağı olmakla kalmaz, aynı zamanda daha yüksek gelire, daha iyi bir kariyere ve daha yüksek sosyal prestije de yol açmaktadır (Frese ve Sonnentag 2002).

2.6.1. İş Performansını Etkileyen Faktörler

Günümüzde kurumsallaşmış işletmelere baktığımızda, kurumların insan faktörüne daha fazla önem ve değer verme çabası içinde olduğu açıkça görülmektedir. İşletme performansını etkileyen faktörler, inceleme kolaylığı açısından kişisel, kurumsal ve çevresel olmak üzere üç bölümde incelenmektedir (Erdoğan 1999).

- **Bireysel Faktörler;** İş performansını belirleyen bireysel faktörlere baktığımızda ilk sırada demografik özellikler, yaş ve cinsiyet gelmektedir. Rekabet özellikleri; ilgi ve yetenekler gibi psikolojik özellikler; algılar, tutumlar, ihtiyaçlar ve eğilimler iş performansını etkileyen kişisel faktörlerdir (Gümüştakin ve Öztemiz 2005; Pandey 2018).
- **Örgütsel Faktörler;** İş performansını etkileyen örgütsel faktörler; tasarım, iş ekipmanı, yönetim durumu, güçlü örgüt kültürü ve meslektaşlarla ilişkiler, kariyer olanakları, eğitim, ortak hedefler, örgütsel taahhütler vb. gibi faktörlerden etkilenmektedir (Gümüştakin ve Öztemiz 2005).

- **Çevresel Faktörler;** İş performansını etkileyen çevresel faktörler; sosyal faktörler (aile, kulüp, dernek), ekonomik faktörler (gelir düzeyi ve gelir dağılımı), politik faktörler (yasal düzenlemeler) ve kültürel faktörler (eğitim ve din) gibi faktörlerden etkilenmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz 2005).

2.6.2. İş Performansının Değerlendirilmesi

Performans değerlendirmesi, çalışanların yaptıkları iş hakkında geri bildirim sağlayarak örgüte bireysel katkılarını artırmayı amaçlar. Bu bağlamda performans değerlendirmesi, örgütler ve çalışanlar için önemlidir. Performans değerlendirmesi ile örgütteki tüm bireyler faaliyetlerini, yeterliliklerini, fazlalıklarını ve yetersizliklerini gözden geçirme fırsatına sahip olacak ve ardından çalışanlar eksikliklerini ve yetersizliklerini giderme ve ortaya çıktıklarında becerilerini geliştirme fırsatına sahip olacaklardır (Bayram 2006). Performans, bir kurumun verimliliğini artırmada çok önemli bir yere sahiptir. Günümüzde performans, sürekli iyileştirilmesi ve yönlendirilmesi amaçlanan bir kavram olarak incelenmekte ve yalnızca değerlendiriciler ile değerlendirilen çalışanlar arasındaki bağlantı ile değil, aynı zamanda kurum içindeki etkileri ile de ele alınmaktadır. Bu nedenle kurumlar günümüzde varlıklarını sürdürebilmek ve iş performanslarını en üst düzeye çıkarabilmek için bu kavrama büyük önem vermektedirler (Murphy ve Cleveland 1995). Kurumsal başarı için her çalışanın belli bir düzeyde performans göstermesi gerekir. Çalışanların performansının değerlendirilmesi, onların yeteneklerinin ve gelişim ihtiyaçlarının belirlenmesine, dolayısıyla performanslarının artırılmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenle performans değerlendirmesi, kurumların performansını artırmak için vazgeçilmez bir süreçtir (Bilgin 2007; Usta 2010; Uysal 2015). İş performansının değerlendirmede amaç, değerlendirme sonuçlarından elde edilen geri bildirimlerle tüm çalışanlara rehberlik ve destek uygulamalarıyla örgütsel hedeflere ulaşmayı sağlayacak performansa ulaşmaları için yol göstermektir. Ayrıca mesleki değerlendirme yoluyla çalışanların iş performansları hakkında bilgi edinilerek, ne olursa olsun örgütün hedeflerine katkıda bulunulması mümkün olup olmadığı belirlenebilir. Araştırma yöneticisine göre bu belirleme, araştırmacıların test etme, düzeltme, askıya alma ve çalışanları inceleme ve geliştirme konusunda yönetsel kararlar alınmasını sağlayacaktır (Cummings ve Worley 2008; Palmer 1993; Robertson 1996). Performans değerlendirme sonuçları ise performansa dayalı ücret sistemi oluşturmak, çalışanların kariyer planlamasını yapmak, kurum stratejisini çalışanlara duyurmak ve onlarla paylaşmak,

eğitim ihtiyaçlarını belirlemek, performans artışına yönelik iş rotasyonu, iş genişletme vb. uygulamaları yapmak, çalışanlarla sözleşme yenileme, işten çıkarma gibi diğer insan kaynakları yönetimi uygulamalarına ve yönetsel uygulamalara karar vermede kullanılmaktadır (Fındıkçı 2000).

2.6.3. Eğitim Kurumlarında İş Performansının Önemi

Sağlıklı bir toplum ve gelişmiş bir ülke için eğitim sisteminin rolünü yerine getirmesinde en önemli unsur öğretmen olmuştur. Çünkü öğretmen, öğrenciyi doğrudan etkileyen güçtür. Düşük iş performansına sahip bir öğretmenin toplumun geleceğini şekillendirmede yaratacağı olumsuz etki göz önüne alındığında öğretmenlerin önemi daha da tartışılmaz hal almaktadır (Bozkurt Bostancı ve Yolcu 2011). Eğitim sistemlerinin nihai hedefi tüm öğrenciler için daha iyi öğrenme sağlamak ve öğretmen performansı ve uygulaması bu konuda en önemli faktörlerse, öğretmen değerlendirmesi bir kalite güvence mekanizması olarak yorumlanabilir (Kleinhenz ve Ingvarson 2004). Öğretim sürecinde hedeflere hızlı bir şekilde ulaşabilmek, yardım ve rehberlik sağlamak için öğretmenin performansını yakından izlemek son derece önemlilik arz eder. Öğretmen yetiştirme sisteminin tüm bileşenlerini sürekli bir değerlendirme süreci içinde analiz etmek artık doğaldır. Öğretmenleri bugünün ve geleceğin gerektirdiği nicelik ve nitelikte yetiştirmek için diğer tüm mesleklerde olduğu gibi sürekli gelişime ihtiyaç vardır. Nitelikli bir öğretmen değerlendirmesi yapabilmek için standartların belirlenmesi ve tanımlanması gerekmektedir (Gür Erdoğan ve Horzum 2019). Çalışma hayatındaki hızlı değişimler örgütler ve özellikle eğitim sektörü üzerinde baskı yaratmaktadır. Bu baskılar çalışanların ve öğretmenlerin sahip olması gereken niteliklerin çeşitlenmesine neden olmaktadır. Bu nedenle çalışanlardan veya öğretmenlerden beklenen performansın artması beklenecektir. Bu bağlamda çalışanların veya öğretmenlerin iş performansının artırılması örgütsel başarı ve sürdürülebilirlik açısından önemlidir (Akkoç ve ark. 2012).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş olup ve gönüllü katılım formları imzalatılmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik kurulunun “20.03.2023 tarihli, 23/06 sayılı, Karar: 02” etik kurul onayı alınmıştır (Ek 1.).

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performanslarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Genel eğitimin tamamlayıcı ve ayrılmaz bir unsuru olan BES, aynı zamanda kişiliğin bütünsel bir parçasıdır. Diğer bir deyişle, öğrencilerin gelişim özelliklerine dikkat edilerek, sağlıklı, mutlu, ahlaki değerlere sahip ve dengeli bireyler olarak yetişmeleri; yapıcı, yaratıcı, üretken ve ulusal kültür değerlerine saygılı, demokratik yaşamın gerekliliklerini anlayan kişiler olmaları için en önemli araçtır (Öçalan ve Erdoğan 2009). Kaliteli bir eğitim öncelikle eğitim veren öğretmenin niteliğine bağlıdır. Eğitim sisteminin geliştirilmesi ve nitelikli bireylerin yetiştirilmesi bu noktada kilit öneme sahiptir (Özer 2004). Eğitimin etkili bir şekilde uygulanması ve anlam kazanması için öğretmene olan ihtiyaç da göz ardı edilemez (Alkan 2000).

BES dersleri, gençlerin birçok açıdan gelişimine etki etmektedir. Bu etkiler arasında gençlerin fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine olan katkıları bulunmaktadır (Yalçın 1998).

Özellikle BES dersini veren öğretmenlerin beden sağlıklarının yanında psikolojik ve sosyolojik durumlarının da iyi olması gerekmektedir. Bunu sağlamanın yolu da sağlıklı

beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteden geçmektedir. Bu durumların iyi olması öğretmenlerin sosyal yaşamlarının yanı sıra aile hayatlarını ve iş hayatlarını da olumlu etkilemektedir.

Bu bağlamda çocuklara spor kültürünün aşılandığı, sporun kitlelere ulaşmasını sağlayacak olan spor insanların öğrenim gördüğü eğitim yuvalarında görev yapan öğretmenlerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansları üzerinde önemli etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bu amaçla bu araştırmanın önemi, araştırmanın yapılacağı ilde görev yapan BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını, fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve bunların iş performanslarına ne kadar etki ettiğini tespit etmektir.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerde görev yapan BES öğretmenleri ile sınırlıdır.

3.5. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerde görev yapan BES öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmaya 29 kadın 111 erkek olmak üzere toplam 140 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Evrenin tamamına ulaşmanın mümkün olmaması nedeniyle örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerdeki okullarda görev yapan BES öğretmenlerinin görev yaptıkları köylerde internet problemlerinin ve ulaşım imkânlarının yetersiz olması, bazı öğretmenlerin veri toplama döneminde çeşitli mazeret izinlerinde olmaları gibi sebeplerden dolayı evrenin tamamına ulaşılması güçleştiğinden net öğretmen sayısı kadar veriye ulaşılması güçleşmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemi belirlemek için Krejcie ve Morgan (1970) tarafından evren büyüklüğüne oranla örneklem büyüklüğünün hesaplandığı tablodan faydalanılmıştır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında, 0,05 anlamlılık düzeyi ve 0,05 örneklem hatası dikkate alınarak, 10.000'den küçük evren büyüklükleri için 140 sayısının örneklem için yeterli olduğu belirlenmiştir (Ural ve Kılıç 2006).

Bu araştırmada 140 anket formu katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların seçiminde kolayda örneklem metodundan faydalanılmıştır.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

	Demografik Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	111	79.3
	Kadın	29	20.7
Yaş	24-28	20	14.3
	29-33	42	30.0
	34-38	46	32.9
	39-43	17	12.1
	44 ve Üzeri	15	10.7
Medeni Durum	Bekâr	87	62.1
	Evli	53	37.9
Meslekteki görev süreniz?	1-5	38	27.1
	6-10	51	36.4
	11-15	35	25.0
	16-20	6	4.3
	21 ve Üzeri	10	7.1
Görev yaptığınız okulun konumu?	Merkez	96	68.6
	İlçe	44	31.4
Görev yaptığınız okulda spor tesisi var mı?	Evet	55	39.3
	Hayır	85	60.7
Toplam		140	%100

Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında erkeklerin 111 kişi ile (% 79.3), kadınların ise 29 kişi ile (% 20.7) olduğu, yaş düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında 24-28 yaş aralığında 20 kişi ile (% 14.3), 29-33 yaş aralığında 42 kişi ile (% 30.0), 34-38 yaş aralığında 46 kişi ile (% 32.9), 39-43 yaş aralığında 17 kişi ile (% 12.1), 44 ve üzeri yaş aralığında 15 kişi ile (% 10.7) olduğu, medeni durum sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise bekar 87 kişi (% 62.1), evli 53 kişi ile (% 37.9) olduğu, meslekteki görev süreniz sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise 1-5 yıl arası görev yapanlar 38 kişi ile (% 27.1), 6-10 yıl arası görev yapanlar 51 kişi ile (% 36.4), 11-15 yıl arası görev yapanlar 35 kişi ile (% 25.0), 16-20 yıl arası görev yapanlar 6 kişi ile (% 4.3), 21 ve üzeri yıl görev yapanlar 10 kişi ile (%

7.1), görev yaptığınız okulun konumu sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise merkezde görev yapan 96 kişi (% 83.1), ilçede görev yapan 44 kişi ile (% 31.3) olduğu, görev yaptığınız okulda spor tesisi var mı sorusuna verilen cevaplara bakıldığında ise evet diye cevaplayan 55 kişi (% 39.3), hayır diye cevaplayan 85 kişi ile (% 60.7) olduğu görülmektedir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formu dört bölüm ve toplam 54 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 6 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde, 21 ifadeden oluşan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği”, üçüncü bölümde 23 ifadeden oluşan “Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi” ve son bölümde ise 4 ifadeden oluşan “İş Performansı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.6.1. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyini ölçmek için Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” formu kullanılmıştır. Araştırmamızın amacına yönelik kullanılan ölçeğin beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme olmak üzere 4 alt boyutu kullanılmıştır. Araştırmamızın amacına yönelik dizayn edilen ölçekte toplam 21 madde bulunmaktadır. Bunlardan; 1 ile 5. arasındaki maddeler beslenme hakkında bilgi; 6 ile 11. arasındaki maddeler beslenmeye yönelik duygu; 12 ile 16. arasındaki ifadeler olumlu beslenme ve 17 ile 21. arasındaki maddeler kötü beslenme boyutunu ölçmektedir. Ölçek, 5’li likert tipinde olup olumlu ifadelerin seçenekleri “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Az Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış ve 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanmıştır.

3.6.2. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA)

Fiziksel aktivite alışkanlığını ölçmek için Baecke ve ark. (1982) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anket formu kullanılmıştır. Araştırmamızın amacına yönelik kullanılan anketin iş, spor ve serbest zaman olmak üzere üç alt boyutu kullanılmıştır. Araştırmamızın amacına yönelik kullanılan ölçekte toplam 23 madde

bulunmaktadır. Bunlardan; 1 ile 9. arasındaki maddeler iş ile ilgili; 10 ile 19. maddeler arasındaki ifadeler spor ile ilgili; 20 ile 23. maddeler arasındaki ifadeler ise serbest zaman ile ilgili düzeyleri ölçmektedir.

3.6.3. İş Performansı Ölçeği

Katılımcıların iş performans düzeylerini ölçmek için Sigler ve Pearson (2000)'ın, Kirkman ve Rosen (1999)'dan aldığı 4 ifadeli Çöl (2008) tarafından yapılan araştırmadan alınarak ölçülmüştür. Araştırmamızın amacına yönelik kullanılan ölçek tek boyutludur. Ölçek, 5'li likert tipinde olup olumlu ifadelerin seçenekleri “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Az Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış ve 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanmıştır.

3.6.4. Verilerin Dağılımlarını Gösteren Çarpıklık Basıklık Tablosu

Dağılımların normal olup olmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine başvurulmuştur. Ayrıca Z değerleri kullanılarak veri setindeki uç değerler tespit edilmiştir. Potansiyel uç değerler belirlendikten sonra yapılması gereken ilk işlem, bu uç değerlerle nasıl başa çıkılacağına karar vermektir. Bu karar, belirlenen uç değerlerin silinmesi, dokunulmaması veya veri dönüşümleri (transformasyon) uygulanması gibi seçenekler arasından yapılabilir. Literatürde, her üç yaklaşımın da denenmesi ve en uygun olanın seçilmesi gerektiğini belirten kaynaklar mevcuttur (Raykov ve Marcoulides 2008). Uç değerlerin tanımından da anlaşılacağı üzere, bu veriler 'anormal' olabilir ve istatistiksel analiz sonuçlarında büyük bir etkiye sahip olabilirler. Örneğin, uç değerler içermeyen bir veri analizi ile karşılaştırıldığında, uç değerlerin bulunduğu analizler ortalamanın sağa veya sola kaymasına, korelasyonların daha düşük veya daha yüksek olmasına ve regresyon katsayılarının yanlı hale gelmesine neden olabilir. Bu nedenle, etkili gözlemler tanımlanmalı ve veri analizindeki rolü belirlenmelidir (Zijlstra ve ark. 2007). Osborne ve Amy (2004)'e göre, uç değerler hata varyansını artırma eğilimindedir ve istatistiksel testin gücünü azaltır. Ayrıca, eğer puanlar rastgele dağılmışsa, uç değerler normalliği etkileyebilirler.

Uç değerler, çok değişkenli analizlerde homojenlik ve çok değişkenli normalite varsayımlarına zarar verebilir, I. ve II. tip hata olasılıklarını değiştirebilirler. Üçüncü olarak, anlamlı bir katkı sağlayarak genelleştirilmiş sonuçlara etki edebilir veya önyargı

oluşturabilirler. Osborne ve Amy (2004)'nin yaptığı bir araştırmada, 1988'de ulusal bir eğitim panelinde yer alan 23,396 katılımcının örneklemini içeren gerçek bir çalışmada bu etkiler gözlemlenmiştir. Çalışma, "normal" ifade puanlarının Z değerlerinin -3 ile +3 arasında olduğu ve "uç değerlerin" bu aralığın dışında olduğu şeklinde sınıflandırılmıştır. Shao (2002)'ya göre, kullanılacak verilerin normal dağılım göstermesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır. Ancak, çoğu psikometrik ölçüm için ideal kabul edilen basıklık değeri ± 1 aralığında bulunurken, belirli durumlarda ± 2 aralığı da kabul edilebilir olarak değerlendirilebilir (George ve Mallery, 2003).

Tablo 3.2. ve Tablo 3.3'de çarpıklık ve basıklık tablosu incelendiğinde verilere ilişkin değerlerin ± 1 aralığında olmadığı bu da verilerin normal dağılım göstermediğini yansıtmaktadır.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği	Alt Boyutlar	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğine İlişkin İfadeler	Mean	S.s	Skewness	Kurtosis
	Beslenme Hakkında Bilgi	S-1	4.33	.8363	-1.824	4.517
		S-2	4.27	.8383	-1.516	3.031
		S-3	4.22	.9318	-1.664	3.096
		S-4	4.17	.9052	-1.587	3.160
		S-5	4.26	.8701	-1.673	3.565
	Beslenmeye Yönelik Duygu	S-6	3.18	1.0634	-.233	-.728
		S-7	2.89	1.0974	-.149	-1.005
		S-8	2.57	1.0666	.153	-.878
		S-9	2.92	1.0598	-.172	-.718
		S-10	2.20	1.1455	.852	-.171
		S-11	3.29	1.0762	-.222	-.772
	Olumlu Beslenme	S-12	3.27	1.1926	-.025	-1.261
		S-13	3.80	1.0241	-.663	-.151
		S-14	3.20	1.1783	-.063	-1.177
		S-15	3.03	1.2198	.245	-1.136
		S-16	3.45	.9915	-.421	-.373
	Kötü Beslenme	S-17	2.80	1.1947	-.119	-1.333
		S-18	2.38	1.0290	.293	-.559
		S-19	2.05	1.0271	.950	.312
S-20		2.60	1.0782	.157	-.952	
S-21		2.22	1.1321	.519	-.793	

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu

Fiziksel Aktivite					
Alt Boyutlar	Alışkanlığı Anketine İlişkin İfadeler	Mean	S.s	Skewness	Kurtosis
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi	S-1	3.21	.9118	-.035	.422
	S-2	2.17	.5400	.115	.054
	S-3	3.07	.6307	-.055	-.462
	S-4	3.55	.6378	-.302	-.111
	İş İle İlgili S-5	3.61	.7354	-.569	1.300
	S-6	2.87	.7759	-.053	.248
	S-7	3.46	.6933	.261	-.142
	S-8	3.18	.7451	.319	-.034
	S-9	3.48	.6837	-.701	.576
	S-10	1.34	.4764	.669	-1.575
	S-11	2.90	.9884	.189	-.459
	S-12	2.90	.7615	-.424	.573
	S-13	3.28	.7422	-.409	.294
	Spor İle İlgili S-14	2.17	.5619	.030	-.078
	S-15	3.52	1.3220	-.483	-.909
	S-16	3.35	1.3673	-.331	-1.067
	S-17	1.99	.5017	-.014	1.080
	S-18	3.62	1.3483	-.617	-.847
	S-19	3.35	1.3461	-.375	-.994
Serbest Zaman İle İlgili	S-20	2.95	.8386	-.067	.580
	S-21	3.39	.7365	-.445	.665
	S-22	2.34	1.0303	.511	.061
	S-23	3.36	1.3152	-.355	-.931

Tablo 3.4. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin İş Performansı Ölçeği Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu

İş Performansı					
	Ölçeğine İlişkin İfadeler	Mean	S.s	Skewness	Kurtosis
İş Performansı	S-1	4.02	.9404	-1.359	2.042
	S-2	4.05	.9428	-1.317	1.956
	S-3	4.00	.8691	-.948	.876
	S-4	4.10	.8197	-1.394	2.951

3.7. Verilerin Analizi

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı anketi ve iş performansı ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler, istatistiksel paket programı SPSS.22 kullanılarak analiz edilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorularına ilişkin fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımlarını içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (Spearman) testi uygulanmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı alt boyutlarının belirli demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek için ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış, ardından test sonuçlarına göre bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney-U ve bağımsız çoklu grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Bağımsız çoklu değişkenler arasında farklılık bulunması durumunda ise bu farklılığın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde sınamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine göre ve değişkenler arasında ilişkisel anlamda yapılmış istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Tablo 4.1. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.s	u	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme Hakkında Bilgi	Erkek	111	21.73	3.473	1141.500	.013*
		Kadın	29	19.48	4.947		
	Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	111	16.72	4.197	1226.000	.048*
		Kadın	29	18.37	3.110		
	Olumlu Beslenme	Erkek	111	17.09	4.218	1233.000	.052
		Kadın	29	15.51	3.225		
	Kötü Beslenme	Erkek	111	11.72	4.542	1224.000	.047*
		Kadın	29	13.31	3.475		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	İş İle İlgili	Erkek	111	28.72	2.988	1434.500	.364
		Kadın	29	28.34	2.364		
	Spor İle İlgili	Erkek	111	28.73	5.830	1313.500	.127
		Kadın	29	27.34	5.333		
	Serbest İle İlgili	Erkek	111	12.03	2.589	1562.000	.805
		Kadın	29	12.13	2.183		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam	Erkek	111	67.29	7.813	1465.000	.457	
	Kadın	29	66.68	8.220			
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam	Erkek	111	69.49	9.474	1353.500	.188	
	Kadın	29	67.82	7.161			
İş Performansı Genel Toplam	Erkek	111	4.10	.756	1337.000	.151	
	Kadın	29	3.83	.954			
Toplam			140				

p<0.05*

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.2. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar		Yaş	n	$\bar{x}$	S.s	sd	χ^2	p	Mann Whitney-U
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme Hakkında Bilgi	24-28 ^a	20	20.65	4.693	4	3.970	.410	a-e b-e b-c a-e c-e b-e
		29-33 ^b	42	20.95	3.975				
		34-38 ^c	46	21.39	3.186				
		39-43 ^d	17	22.76	2.359				
		44 ve Üzeri ^e	15	20.93	5.762				
	Beslenmeye Yönelik Duygu	24-28 ^a	20	17.95	4.501	4	22.082	.000***	
		29-33 ^b	42	18.88	3.171				
		34-38 ^c	46	16.50	3.488				
		39-43 ^d	17	15.70	4.209				
		44 ve Üzeri ^e	15	14.13	4.733				
	Olumlu Beslenme	24-28 ^a	20	16.00	4.667	4	11.001	.027*	
		29-33 ^b	42	16.33	3.842				
		34-38 ^c	46	16.32	4.027				
		39-43 ^d	17	17.23	3.509				
		44 ve Üzeri ^e	15	19.86	3.622				
	Kötü Beslenme	24-28 ^a	20	13.05	4.850	4	4.990	.288	
		29-33 ^b	42	12.85	4.164				
		34-38 ^c	46	11.26	3.963				
		39-43 ^d	17	11.35	3.516				
		44 ve Üzeri ^e	15	11.73	6.076				
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	İş İle İlgili	24-28 ^a	20	28.10	2.425	4	2.209	.697	
		29-33 ^b	42	29.02	2.771				
		34-38 ^c	46	28.58	2.848				
		39-43 ^d	17	28.00	2.622				
		44 ve Üzeri ^e	15	29.20	3.931				
	Spor İle İlgili	24-28 ^a	20	29.60	6.532	4	3.541	.472	
		29-33 ^b	42	27.66	5.908				
		34-38 ^c	46	28.86	5.119				
		39-43 ^d	17	27.35	5.522				
		44 ve Üzeri ^e	15	29.06	6.463				
	Serbest İle İlgili	24-28 ^a	20	11.60	2.436	4	3.898	.420	
		29-33 ^b	42	12.40	2.499				
		34-38 ^c	46	12.08	2.355				
		39-43 ^d	17	11.23	2.194				
		44 ve Üzeri ^e	15	12.53	3.292				
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam	24-28 ^a	20	67.65	10.256	4	10.922	.026*	b-c	
	29-33 ^b	42	69.02	7.906					
	34-38 ^c	46	65.47	6.043					
	39-43 ^d	17	67.05	5.868					
	44 ve Üzeri ^e	15	66.66	10.607					
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam	24-28 ^a	20	69.30	9.979	4	3.515	.476		
	29-33 ^b	42	69.09	8.756					
	34-38 ^c	46	69.54	8.518					
	39-43 ^d	17	66.58	7.834					
	44 ve Üzeri ^e	15	70.80	11.742					
İş Performansı Genel Toplam	24-28 ^a	20	3.92	.862	4	4.973	.290		
	29-33 ^b	42	4.07	.685					
	34-38 ^c	46	4.21	.706					
	39-43 ^d	17	3.79	.848					
	44 ve Üzeri ^e	15	3.91	1.186					
Toplam			140						

p<0.05*, p<0.001***

Tablo 4.2. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından olumlu beslenme ve beslenmeye yönelik duygu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.3. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	S.s	u	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme	Bekâr	87	21.49	3.566	2218.000	.699
	Hakkında Bilgi	Evli	53	20.90	4.438		
	Beslenmeye	Bekâr	87	16.78	4.210	2033.500	.241
	Yönelik Duygu	Evli	53	17.54	3.739		
	Olumlu	Bekâr	87	17.64	3.800	1566.500	.001**
	Beslenme	Evli	53	15.33	4.136		
	Kötü Beslenme	Bekâr	87	11.27	4.333	1632.500	.004**
		Evli	53	13.33	4.183		
	İş İle İlgili	Bekâr	87	28.60	3.100	2214.500	.693
		Evli	53	28.69	2.461		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	Spor İle İlgili	Bekâr	87	27.78	5.554	1892.500	.075
		Evli	53	29.54	5.924		
	Serbest İle İlgili	Bekâr	87	11.94	2.479	2060.000	.287
		Evli	53	12.24	2.556		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam		Bekâr	87	67.19	6.907	1997.500	.185
		Evli	53	67.13	9.315		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam		Bekâr	87	68.33	9.187	2001.000	.190
		Evli	53	70.49	8.727		
İş Performansı Genel Toplam		Bekâr	87	4.06	.779	2197.500	.635
		Evli	53	4.02	.852		
Toplam			140				

p<0.01**

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından olumlu beslenme ve kötü beslenme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.4. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Meslekteki Görev Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Meslekteki Görev Süresi	n	$\bar{x}$	S.s	sd	χ^2	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme Hakkında Bilgi	1-5	38	21.39	4.030	4	2.321	.677
		6-10	51	20.94	3.916			
		11-15	35	21.85	2.365			
		16-20	6	18.66	8.164			
		21 ve Üzeri	10	22.00	4.396			
	Beslenmeye Yönelik Duygu	1-5	38	17.39	4.142	4	7.326	.120
		6-10	51	17.86	3.944			
		11-15	35	16.40	4.103			
		16-20	6	15.16	3.970			
		21 ve Üzeri	10	15.30	3.368			
	Olumlu Beslenme	1-5	38	16.68	4.899	4	3.264	.515
		6-10	51	16.23	3.712			
		11-15	35	16.88	3.529			
		16-20	6	18.50	4.764			
		21 ve Üzeri	10	18.40	3.835			
	Kötü Beslenme	1-5	38	11.89	4.700	4	5.844	.211
		6-10	51	12.98	4.221			
		11-15	35	11.22	4.109			
		16-20	6	13.16	6.145			
		21 ve Üzeri	10	10.20	3.047			
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	İş İle İlgili	1-5	38	28.92	2.603	4	.607	.962
		6-10	51	28.60	2.836			
		11-15	35	28.48	3.003			
		16-20	6	28.50	2.810			
		21 ve Üzeri	10	28.40	3.921			
	Spor İle İlgili	1-5	38	29.36	5.658	4	1.426	.840
		6-10	51	28.15	6.188			
		11-15	35	28.08	5.248			
		16-20	6	29.16	2.786			
		21 ve Üzeri	10	27.30	7.056			
	Serbest İle İlgili	1-5	38	11.94	2.426	4	2.543	.637
		6-10	51	12.35	2.423			
		11-15	35	11.71	2.573			
		16-20	6	13.16	2.639			
		21 ve Üzeri	10	11.50	2.990			
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam		1-5	38	67.36	9.476	4	3.722	.445
		6-10	51	68.01	6.718			
		11-15	35	66.37	7.772			
		16-20	6	65.50	9.669			
		21 ve Üzeri	10	65.90	6.838			
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam		1-5	38	70.23	8.322	4	1.518	.823
		6-10	51	69.11	9.702			
		11-15	35	68.28	8.634			
		16-20	6	70.83	6.112			
		21 ve Üzeri	10	67.20	11.811			
İş Performansı Genel Toplam		1-5	38	4.06	.806	4	2.965	.564
		6-10	51	4.21	.631			
		11-15	35	4.00	.727			
		16-20	6	3.37	1.594			
		21 ve Üzeri	10	3.72	1.063			
Toplam			140					

p>0.05

Tablo 4.4. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin meslekteki görev süresi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanı ile alt boyutları, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.5. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Görev Yaptığınız Okulun Konumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Görev Yaptığınız Okulun Konumu	n	$\bar{x}$	S.s	u	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme	Merkez	96	21.66	3.298	1890.000	.306
	Hakkında Bilgi	İlçe	44	20.40	4.938		
	Beslenmeye	Merkez	96	17.16	3.640	2041.000	.749
	Yönelik Duygu	İlçe	44	16.86	4.844		
	Olumlu	Merkez	96	17.08	4.007	1833.500	.210
	Beslenme	İlçe	44	16.09	4.180		
	Kötü Beslenme	Merkez	96	12.07	4.314	2105.000	.975
		İlçe	44	12.02	4.567		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	İş İle İlgili	Merkez	96	28.59	2.878	2093.500	.933
		İlçe	44	28.75	2.870		
	Spor İle İlgili	Merkez	96	28.22	5.830	1938.000	.434
		İlçe	44	28.93	5.575		
	Serbest İle İlgili	Merkez	96	11.96	2.515	1918.500	.381
		İlçe	44	12.25	2.497		
	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam	Merkez	96	67.98	7.153	1880.000	.297
		İlçe	44	65.38	9.086		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam	Merkez	96	68.79	9.201	1930.000	.414	
	İlçe	44	69.93	8.748			
İş Performansı Genel Toplam	Merkez	96	4.10	.677	2001.500	.612	
	İlçe	44	3.91	1.027			
Toplam			140				

p>0.05

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin görev yapılan okulun konumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanı ile alt boyutları, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.6. BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ve İş Performanslarının Görev Yaptığınız Görev Yaptığınız Okulda Spor Tesis Var mı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

		Görev					
Alt Boyutlar		Yaptığınız Okulda Spor Tesis Var mı?	n	$\bar{x}$	S.s	u	p
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Beslenme	Evet	55	21.58	3.603	2230.000	.637
	Hakkında Bilgi	Hayır	85	21.07	4.110		
	Beslenmeye	Evet	55	16.89	4.314	2269.000	.769
	Yönelik Duygu	Hayır	85	17.18	3.877		
	Olumlu Beslenme	Evet	55	18.00	4.136	1717.000	.008**
		Hayır	85	15.97	3.851		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi Alt Boyutları	İş İle İlgili	Evet	55	28.72	3.045	2333.500	.986
		Hayır	85	28.58	2.761		
	Spor İle İlgili	Evet	55	28.63	5.926	2268.500	.768
		Hayır	85	28.32	5.649		
	Serbest İle İlgili	Evet	55	12.49	2.508	2054.500	.223
		Hayır	85	11.77	2.475		
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Genel Toplam		Evet	55	68.43	7.771	1982.000	.129
		Hayır	85	66.35	7.875		
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Genel Toplam		Evet	55	69.85	9.546	2218.500	.611
		Hayır	85	68.69	8.734		
İş Performansı Genel Toplam		Evet	55	4.14	.690	2150.000	.413
		Hayır	85	3.98	.869		
Toplam			140				
p<0.01**							

p<0.01**

Tablo 4.6. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin görev yapılan okulun spor tesisi var mı değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından yalnızca olumlu beslenme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı İle İş Performansı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam Puan	İş İle İlgili	Spor İle İlgili	Serbest Zaman İle İlgili	Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Toplam Puan	İş Performansı
Beslenme Hakkında Bilgi	r	1.000	-.196	.186	-.242	.287	.318	.158	.058	.206	.382
	p	.	.020*	.028*	.004**	.001**	.000***	.063	.498	.015*	.000***
	n		140	140	140	140	140	140	140	140	140
Beslenmeye Yönelik Duygu	r		1.000	-.167	.386	.623	-.048	-.031	-.021	-.060	.012
	p		.	.048*	.000***	.000***	.570	.719	.801	.480	.885
	n			140	140	140	140	140	140	140	140
Olumlu Beslenme	r			1.000	-.343	.248	.260	.164	.105	.199	.235
	p			.	.000***	.003**	.002**	.053	.215	.018*	.005**
	n				140	140	140	140	140	140	140
Kötü Beslenme	r				1.000	.494	-.017	.236	.158	.172	-.179
	p				.	.000***	.841	.005**	.062	.042*	.035*
	n					140	140	140	140	140	140
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Toplam Puan	r					1.000	.196	.277	.178	.259	.192
	p					.	.020*	.001***	.036*	.002**	.023*
	n						140	140	140	140	140
İş İle İlgili	r						1.000	.445	.339	.657	.311
	p						.	.000***	.000***	.000***	.000***
	n							140	140	140	140
Spor İle İlgili	r							1.000	.530	.929	.269
	p							.	.000***	.000***	.001***
	n								140	140	140
Serbest Zaman İle İlgili	r								1.000	.693	.187
	p								.	.000***	.027*
	n									140	140
Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Toplam Puan	r									1.000	.301**
	p									.	.000***
	n										140
İş Performansı	r										1.000
	p										.
	n										

p<0.05*, p<0.01**, p<0.001***

Tablo 4.7. incelendiğinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.31$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.20$) ve iş performansı ($r=.38$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından olumlu beslenme boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.26$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.19$) ve iş performansı ($r=.23$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından kötü beslenme boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından spor ile ilgili ($r=.23$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.17$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, iş performansı ($r=-.17$) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanları ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.19$), spor ile ilgili ($r=.27$) ve serbest zamanla ilgili ($r=.27$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.25$) ve iş performansı ($r=.19$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

İş performansı toplam puanları ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.31$), spor ile ilgili ($r=.26$), ve serbest zamanla ilgili ($r=.18$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.30$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ile İş Performans Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi

	Değişkenler	Beta (B)	S. Hata	t	f	p	R ²
Bağımsız Değişken	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum						
Bağımlı Değişken	İş Performansı	SBİT>İP	.290	.008	3,561	12,678	.001***
p<0.001***							

Tablo 4.8. incelendiğinde öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile iş performansı düzeylerinin birbirlerine etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi

sonuçlarına bakıldığında, öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının iş performanslarını düşük ancak olumlu düzeyde etkilediği ($R^2=.08$) tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan BES Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Alışkanlığı ile İş Performans Düzeyleri Arasındaki Regresyon Analizi

	Değişkenler	Beta (ß)	S. Hata	t	f	p	R ²
Bağımsız Değişken	Fiziksel Aktivite Alışkanlığı						
Bağımlı Değişken	İş Performansı	FAAA»İP	.249	.007	3,016	9,095	.003**
p<0.01**							

Tablo 4.9. incelendiğinde öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlığı ile iş performansı düzeylerinin birbirlerine etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının iş performanslarını düşük ancak olumlu düzeyde etkilediği ($R^2=.06$) tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, “Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ve ilçelerde görev yapan BES öğretmenlerinin, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performanslarına etkisinin incelenmesi” amacıyla yapılmış olan çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak yapılan tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

- Araştırmada, çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun alt boyutları incelendiğinde, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme puanları arasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutları ve iş performansı toplam ortalamaları arasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere kıyasla beslenme konusunda daha fazla bilgiye sahip oldukları, kadın öğretmenlerin ise hazır ve paketli ürünler ile sağlıksız besinleri tüketmekten daha fazla haz aldıkları ve mutlu oldukları belirlenmiştir. Kötü beslenme tutumuyla ilgili olarak da, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha kötü beslenme tutumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerinin ise cinsiyet değişkeni açısından benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Literatürde cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenme ile ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde, araştırmamızla benzer veya farklı sonuçlar elde edildiği gözlemlenmektedir. Örneğin, Karataş (2021) spor alanında çalışan bireylerin sağlıklı beslenme düzeylerini cinsiyet açısından incelediği bir çalışmada, beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme boyutlarında ve sağlıklı beslenme genel düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiş ve kadınların tüm alt boyutlarda ve sağlıklı beslenme genel skorunda erkeklere göre daha iyi olduğu sonucuna varmıştır. Sakar (2013) ise ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini incelediği bir çalışmada, beslenme bilgi düzeyinin cinsiyet dağılımına göre kıyaslandığında, kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerinkinden daha fazla olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde, Gündoğdu (2009) da kadın

öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha yüksek ortalama puana sahip olduklarını bildirmiş ve kadınların beslenme konularındaki bilgi düzeyinin erkelerden daha fazla olduğu sonucuna varmıştır. Yine Vançelik ve ark. (2007) araştırmalarında beslenme farkındalık açısından beslenme düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sargın ve Güleşce (2022) ise öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, erkek öğretmenlerin beslenme bilgisinin daha iyi olduğu bir sonuç elde etmişlerdir. Çongar ve Özdemir (2004) Sivas ilinde görev yapan BES öğretmenleri ile yaptığı çalışmada elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet faktörü beslenme bilgisinde belirleyici olmadığından bahsetmişlerdir. Dursun (2020) çalışmasında Düzce ilinde çalışan BES öğretmenleri ile yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgisi düzeyinde cinsiyet faktörü ile ilgili anlamlı bir sonuç olmadığına ulaşmıştır. Couture ve ark. (2015) lisede çalışan spor koçlarıyla yaptıkları çalışma bulgularında da cinsiyet değişkeni açısından farklılık yaratacak bir sonuca ulaşmamıştır. Özkan (2021), kadın ve erkek BES öğretmenlerinin yeme tutum testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir.

Literatürde cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite alışkanlığına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Santiago ve ark. (2012) ilkokulda çalışan BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Tekkanat (2008)'ın araştırmasında da BES öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre bir fark oluşturmadığını bulmuştur. Karataş (2021) çalışmasında, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi genel skorunda ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir. Yine Durukan ve ark. (2016), BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelediklerinde, erkeklerin kadınlardan daha yüksek bir fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varmışlardır. Demir (2019) çalışmasında özellikle erkeklerin kadınlara oranla daha fazla (şiddetli) fiziksel aktivitede bulunduklarını saptarken, Arabacı ve Çankaya (2007) BES öğretmenleri üzerinde yaptıkları çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğunu belirlemişlerdir; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bir fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Tüzün (2021) ise araştırma sonuçlarında erkek BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın

beden eğitimi öğretmenlerine kıyasla daha düşük seviyede olduğunu tespit etmiştir. Özdöl ve ark. (2014) ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin yaptıkları araştırmada ise, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla fiziksel aktivite skoruna sahip olduklarını bulmuşlardır.

Literatürde cinsiyet değişkenine göre iş performansına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Şekertağ (2021) ve Arslan (2022) yaptıkları araştırmalarda, BES öğretmenlerinin iş performansı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını saptamışlardır. Yine öğretmenlerin iş performanslarının incelendiği diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında; Büyükgöze ve Özdemir (2017), Deniz ve Demirdağ (2020), Eşsiz (2023)'de öğretmenlerin iş performansı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

- Araştırmada, çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarını incelediğimizde, olumlu beslenme ve beslenmeye yönelik duygu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuşken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgulara göre, olumlu beslenme boyutunda yaş düzeyinin arttıkça olumlu beslenme tutumunun da yükseldiği, beslenmeye yönelik duygu boyutunda ise sağlıksız ürünler tüketilirken hissedilen duygu durumunun yaş düzeyi azaldıkça yükselme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerinin ise yaş değişkeni açısından birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Literatürde yaş değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin çalışmalar incelendiğinde, araştırmamıza benzer veya farklı sonuçların olduğu çalışmalarda bulunmaktadır. Dursun (2020) çalışmasında, Düzce ilinde çalışan BES öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyinin yaş dağılımına göre analiz bulgularına bakıldığında BES öğretmenlerinin yaşları 26-30 olanların sıra ortalaması 63,70, yaş aralığı 31-35 olanların sıra ortalaması 78,05, yaş aralığı 36-40 olanların sıra ortalaması 85,78, yaşı 41 ve üzeri olanların sıra ortalaması ise 76,50 ve $P < 0,043$ değerindedir. Bu sonuçtan da anlaşıldığı üzere söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuştur. Karataş (2021) spor alanında çalışan bireylerin yaşlarına göre sağlıklı beslenme düzeylerini incelediği çalışmasında,

sağlıklı beslenme ölçeği altında kötü beslenme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuş ve bu farklılığın 18-22 yaş ile 33-37 yaş arasındaki gruplar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirtilmiştir. Ayrıca, beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme boyutlarında ve sağlıklı beslenme genel skorunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Gündoğdu'nun (2009) çalışmasının sonuçlarına göre ileri yaşta olan öğretmenlerin gençlere kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Sabbağ (2003) tarafından yapılan araştırmada ise 30-39 yaşları arasındaki öğretmenlerin dengeli beslenme farkındalığının iyi olduğu belirtilmiştir. Sargın ve Güleşce (2022) Van ilinde görev yapan öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye olan tutumlarını inceledikleri çalışmalarında yaş ilerlemesi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların arttığı sonucunu elde etmişlerdir. (Özkan 2021) BES öğretmenlerinin yaş değişkenine göre yeme tutum testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir.

Literatürde yaş değişkenine göre fiziksel aktivite alışkanlığına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Durukan ve ark. (2016), BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiği bir araştırmada, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Karataş (2021) spor alanında çalışanların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini incelediğinde ise, yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Arabacı ve Çankaya (2007) BES öğretmenleri üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite ile yaş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşı ileri olanların gençlere göre fiziksel aktivite düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır. Demir (2019) tarafından yapılan bir çalışmada yaşın fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinde bir azalma gözlemlenmektedir.

Literatürde yaş değişkenine göre iş performansına ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, Arslan (2022) çalışmasında BES öğretmenlerinin yaş değişkenine göre iş performans düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Erol (2022) araştırmasında ise ampute futbol hakemlerinin iş performansı puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Eşsiz (2023) araştırmasında, öğretmenlerin iş performansı düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bildirilmiştir. Karaçam ve Adıgüzel (2019)

tarafından yapılan bir çalışmada ise basketbol hakemleri ile yaş ve performans arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve hakemlerin yaşlarının artması ile performanslarının da arttığı ifade edilmiştir. Koca ve Yıldız (2018) ise yaş ve hakemlik yılı ilerledikçe futbol hakemlerinin iş performansının arttığını belirtmiştir. Bu durumun deneyim ile açıklanabilir olduğu belirtilmiş ve hakemlerin deneyimleri arttıkça, iş performanslarının da arttığı vurgulanmıştır.

- Araştırmada, çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından olumlu beslenme ve kötü beslenme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere oranla daha yüksek düzeyde olumlu beslenme tutumuna sahip olduğu ve evli öğretmenlerin de bekar öğretmenlere göre daha kötü beslenme tutumuna sahip olduğu söylenebilir.

Literatürde medeni durum değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin çalışmalar incelendiğinde, araştırmamıza benzer veya farklı sonuçların olduğu çalışmalarda mevcuttur. Dursun (2020), Özkan (2021) çalışmalarında BES öğretmenlerinin medeni durum değişkeni açısından sağlıklı beslenme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Karataş (2021) spor alanında çalışan bireylerin medeni durum değişkenine göre sağlıklı beslenme düzeylerinin incelendiği çalışmasında, kötü beslenme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, evlilerin kötü beslenme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüş, sağlıklı beslenme genel düzeyinde ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtilmiştir. Gündoğdu (2009) ise evlilerin bekârlara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduklarını tespit etmiş, evlilerin beslenme konularındaki bilgi düzeyinin bekârlardan daha fazla olduğu sonucuna varmıştır.

Literatürde medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite alışkanlığına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi BES öğretmenin katılımı ile yapılan araştırmada medeni durumun fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel açıdan bir farka neden olmadığı bildirilmiştir (Durukan ve ark. 2016; Demir 2019). Karataş (2021)'ta spor çalışanlarının medeni durumlarına göre fiziksel aktiviteye

katılım genel skorunda ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Arabacı ve Çankaya (2007) çalışmalarında, evli olan BES öğretmenlerinin bekar olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tüzün (2021)'de çalışmasında, medeni durum değişkeninin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farka neden olduğu bulmuştur. Evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeyleri daha düşük olduğu tespit etmiştir.

Literatürde medeni durum değişkenine göre iş performansına ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde, Şekertağ (2021) araştırmasında BES öğretmenlerinin iş performansı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmış ve evli ve bekar öğretmenlerin iş performansı düzeylerinin benzer olduğu ifade edilmiştir. Eşsiz (2023) ise araştırmasında öğretmenlerin iş performansı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini belirtmiştir. Benzer bir çalışmada medeni durumun iş performansı ile arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Koç ve ark. 2009). Ancak, öğretmenlere yönelik yapılan diğer çalışmalarda medeni durum değişkeni ile iş performansı arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gede ve Lawason 2011; Oselumese ve ark. 2016). Erol (2022) ise araştırmasında ampute futbol hakemlerinin iş performansı puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir.

- Araştırmada, çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin meslekteki görev süresi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanı ile alt boyutları, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; meslekteki görev süresi değişkeninin BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında, fiziksel aktivite alışkanlıklarında ve iş performansları üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Literatürde meslekteki görev süresi değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin çalışmalar incelendiğinde, araştırmamıza benzer veya farklı sonuçların olduğu çalışmalarda mevcuttur. Dursun (2020) ve Özkan (2021) çalışmalarında, BES öğretmenlerinin görev süresi değişkenine bakıldığında sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında anlamlı bir farklılığa ulaşmamışlardır. Yine Corley ve ark. (1990) yaptığı üniversite koçlarının beslenme bilgisi ve diyet uygulamaları adlı çalışmasında beslenme

bilgisi ve koçluk deneyimi süresi arasında anlamlı farklılık bulgusuna rastlanmamıştır. Gündoğdu (2009) ve Eşsiz (2023)'de öğretmenlerin iş performansları düzeyleri mesleki çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bildirmektedir. Hacıbeyoğlu Ataüenal (1976)'ın öğretmenlerle olan çalışmasında mesleki deneyimi 21-30 yıl arasında olanların en yüksek doğru cevabı verdiğini ve mesleki tecrübe artışına paralel olarak bilgi düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Smith-Rockwell ve ark. (2001), üniversitede çalışan koçların ve eğitimcilerin beslenme bilgilerini, görüşlerini ve uygulamalarını değerlendirmek adlı çalışmada 15 yıl veya daha fazla deneyime sahip katılımcıların, daha az yıl çalışmış olan antrenörlere kıyasla önemli ölçüde daha doğru yanıt verdiğini tespit etmişlerdir.

Literatürde meslekteki görev süresi değişkenine göre fiziksel aktivite alışkanlığına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Durukan ve ark. (2016), BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin görev süresi değişkenine göre incelediklerinde, çalışma süresi ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinin arttığını, fakat bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varmışlardır. Fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla BES öğretmeninin katılımıyla yapılan bir çalışmada, çalışma yılının fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (Demir 2019). Tüzün (2021) çalışmasında, BES öğretmenlerinin MET değerlerinde, kıdem yılı kategorilerine göre anlamlı fark olduğunu tespit etmiş ve buna göre, mesleki kıdem yılı 20 yıl üzeri olan öğretmenlerin MET değerlerinin, 6-10 yıl ve 11-15 yıl kıdem süresine sahip olan öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulmuştur.

Literatürde meslekteki görev süresi değişkenine göre iş performansına ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Arslan (2022) çalışmasında, BES öğretmenlerinin çalışma süresi değişkenine göre iş performans düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Büyükgöze ve Özdemir (2017) çalışmalarında, öğretmenlerin iş performanslarında mesleki çalışma süresine göre farklılaşma olmadığını belirtmiştir. Erol (2022) araştırmasında, ampute futbol hakemlerinin iş performansları puan ortalamalarının çalışma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaya uğramadığını tespit etmiştir. Deniz ve Demirdağ (2020) çalışmalarında, mesleki çalışma süresi arttıkça öğretmen performansının düştüğünü bildirmişlerdir.

- Araştırma bulgularına göre; çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin görev yapılan okulun konumu değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanı ile alt boyutları, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; görev yapılan okulun konumu değişkeninin BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında, fiziksel aktivite alışkanlıklarında ve iş performansları üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatür de yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve iş performansı düzeylerinin görev yapılan okulun konumu değişkenine göre değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamız sonucu bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil edecektir.

Durukan ve ark. (2016), BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin okulun konumu değişkenine göre incelediklerinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Ortaya çıkan bu farklılığın merkezde görev yapan öğretmenlerin, ilçelerde görev yapan öğretmenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir.

- Araştırmada, çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin görev yapılan okulun spor tesisi var mı değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından yalnızca olumlu beslenme puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ile alt boyutlarında ve iş performansı toplam ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlara göre; spor tesisine sahip olan okullarda görev yapan öğretmenlerin olumlu beslenme tutumlarının daha yüksek düzeyde oldu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde, kamuda çalışan bireylerin fiziksel aktivite yapmalarının iş performansları üzerinde olumlu etkisinin olacağı ve çalışanların daha yüksek iş performansı sergilemeleri için kamu teşkillerinde zaman ve tesisler anlamında spor imkânı sağlanmasının faydalı olabileceğinden bahsedilmektedir (Dere 2022). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve iş performansı düzeylerinin görev yapılan okulda spor tesisi var mı değişkenine göre

değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamız sonucu bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil edecektir.

- Araştırma bulgularına göre (Tablo 4.7.); BES öğretmenlerinin, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performansına etkisini tespit etmek için yapılan korelasyon analizlerine bakıldığında; öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.31$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.20$) ve iş performansı ($r=.38$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından olumlu beslenme boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.26$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.19$) ve iş performansı ($r=.23$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutlarından kötü beslenme boyutu ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından spor ile ilgili ($r=.23$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.17$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, iş performansı ($r=-.17$) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum toplam puanları ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.19$), spor ile ilgili ($r=.27$), ve serbest zamanla ilgili ($r=.27$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.25$) ve iş performansı ($r=.19$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İş performansı toplam puanları ile fiziksel aktivite alışkanlığı alt boyutlarından iş ile ilgili ($r=.31$), spor ile ilgili ($r=.26$), ve serbest zamanla ilgili ($r=.18$), fiziksel aktivite alışkanlığı toplam puanı ($r=.30$) değişkenleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

- Araştırma bulgularına göre (Tablo 4.8.); BES öğretmenlerinin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ile iş performansı düzeylerinin birbirlerine etkisini tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının iş performanslarını olumlu düzeyde etkilediği ($R^2=.08$) tespit edilmiştir ($p<0.001$).

Literatür incelendiğinde; bireylerin fiziksel aktivite yapabilmelerinde doğrudan ya da dolaylı etkili olabileceği değerlendirilen bir diğer husus ise beslenme alışkanlıklarıdır.

Bireylerin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri ve dolayısıyla iş tatmin ve iş performans düzeyleri üzerindeki etkisinin önemli olabileceği değerlendirilmektedir (Dere 2022).

- Araştırma bulgularına göre (Tablo 4.9.); BES öğretmenlerinin, fiziksel aktivite alışkanlığı ile iş performansı düzeylerinin birbirlerine etkisini belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının iş performanslarını pozitif yönde etkilediği ($R^2=.06$) tespit edilmiştir ($p<0.003$).

Literatür incelendiğinde; Kusan (2019)'nın Samsun ili devlet okullarında çalışan BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre iş performanslarına etkisinin araştırıldığı çalışma sonunda; çalışmaya katılan BES öğretmenlerinin fiziksel aktivite durumlarının %50,98'inin yüksek, %49,02'sinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite durumları, kıdem yılı ve bölümleri bakımından iş performansı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre fiziksel aktivite durumu yüksek olan bireylerin iş performansı puanı anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; kıdem yılı 6-10 yıl olan bireylerin iş performansı puan ortancası, kıdem yılı 0-5 yıl olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; antrenörlük bölümü mezunlarının iş performansı puan ortancası, öğretmenlik ve yöneticilik bölümü mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite yapmanın bireylerde özellikle iş performansı anlamında katkı sağlayacağı bildirilmektedir (Can ve ark. 2014; Dere 2022). Dindar (2018) spor çalışanları üzerinde yaptığı çalışmasının sonucunda; spor aktivitelerine katılanların yaşam kalitesinin, iş performansını olumlu yönde etkilerken, spor aktivitelerine katılmayanları olumsuz yönde etkilediğini bildirmektedir. Literatürde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı değişkenlerinin birlikte ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca çalışma grubu olarak BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum, fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı ile ilişkilendirildiği herhangi bir araştırmaya da rastlanılmamıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde sonuçlar ve öneriler bulunmaktadır.

6.1. Sonuç

- Araştırmada, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre beslenme hakkında daha fazla bilgiye sahip oldukları, kadın öğretmenlerin hazır ve paketli ürünler ile sağlıksız besinler tüketmekten haz alma ve mutlu olma durumları erkek öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Kötü beslenme tutumu ile alakalı da yine kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla daha kötü beslenme tutumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada, öğretmenlerin olumlu beslenme boyutunda yaş düzeyi arttıkça olumlu beslenme tutumunun da yükseldiği, beslenmeye yönelik duygu boyutunda ise sağlıksız ürünler tüketilirken hissedilen duygu durumunun yaş düzeyi azaldıkça yükselme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerinin yaş değişkeni açısından birbirine benzer olduğu sonucuna varılmıştır.
- Araştırmada, bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere oranla daha yüksek düzeyde olumlu beslenme tutumuna sahip olduğu ve evli öğretmenlerin ise bekar öğretmenlere göre daha kötü beslenme tutumuna sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanında öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada, meslekteki görev süresi değişkeninin öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında, fiziksel aktivite alışkanlıklarında ve iş performansları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

- Araştırmada, görev yapılan okulun konumu değişkeninin öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında, fiziksel aktivite alışkanlıklarında ve iş performansları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.
- Araştırmada, spor tesisi olan okullarda görev yapan öğretmenlerin olumlu beslenme tutumlarının daha yüksek seviyede oldu sonucuna varılmıştır. Bunun yanında görev yapılan okulda ki spor tesisinin varlığı, öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlığı ve iş performansı düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada, öğretmenlerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iş performansına etkisini belirlemek için yapılan korelasyon ve regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin tutumlarının iş performanslarını olumlu düzeyde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; BES öğretmenlerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik tutumlarının iyi yönde olması, iş performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da dolaylı yollarla öğretmenlerin iş performanslarının yanında, iş verimliliği, iş motivasyonu vb. değişkenleri de arttırabileceği kanısına varılmıştır.

6.2. Öneriler

- Bu araştırma resmi okullarda uygulanmıştır. Araştırmanın daha kapsamlı olması adına çalışmaya özel okullar ve üniversiteler de dahil edilebilir.
- Bu araştırma Bingöl il ve ilçelerindeki okullarda görev yapan BES öğretmenlerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde farklı örneklemelerde çalışmalar yapılarak karşılaştırmalar yapılabilir ve geniş kapsamlı veriler elde edilebilir.
- Bu araştırma BES öğretmenlerine yönelik olarak yapılmıştır. Bir sonraki çalışma spor bilimleri alanındaki farklı gruplarda (antrenörler, spor yöneticileri vs.) dahil edilerek daha geniş kapsamlı bir çalışma olarak yapılabilir.

KAYNAKLAR

Açıkada Ç ve Ergen E. (1987). Sporda gelişim ve başarının temelleri. *Bilim Teknik Dergisi*, **230**, 40-43.

Akça NT ve Taşçı S. (2011) Kronik hastalıklarda fiziksel aktivite. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, **8**(1), 24-29.

Akkoç İ, Çalışkan A ve Turunç Ö. (2012). Örgütlerde gelişim kültürü ve algılanan örgütsel desteğin iş tatmini ve iş performansına etkisi: Güvenin aracılık rolü. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, **19**(1), 105-109.

Aköz T. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Verilen Değerler Eğitiminin Öğrencilerin Olumlu Sosyal Davranış Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 69 s.

Aksoy M, Yurttagül M, Nişancı F, Kızıl M ve Çakır B. (2022). Besin Öğeleri ve Besin Grupları. İçinde: Pekcan AG, Şanlıer N, Baş M, Acar Tek N ve Gökmen Özel H, (Editörler), *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*. Güncel Baskı, Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayını, No:1031, Ankara, 11 s.

Alkan, C. (2000). *Meslek ve Öğretmenlik Mesleği. Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. 1. Basım, Anı Yayınları, Ankara, 206 s.

Alpözgen AZ ve Özdiñler AR. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, **3**(1), 66-72.

Arabacı R ve Çankaya C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **20**(1), 1-15.

Arslan H. (2022). *Algılanan Yönetici Desteği ile İş Performansı Arasındaki İlişkide Örgütsel Adalet Algısının Aracılık Rolü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma*. 1. Basım, Gece Kitaplığı, Ankara, 86 s.

Ayakyay S. (1992). “Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu Bildiriler, Paneller, Tartışma”. 1. Basım, Milli Eğitim Basımevi, İzmir, 30 s.

Baecke JAH, Burema J and Frijters JER. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*, **36**(5), 936-942.

Barutçugil İ. (2006). *Yöneticinin Yönetimi*. 1. Basım, Kariyer Yayınları, İstanbul, 112 s.

Bayram L. (2006). Öz Geleneksel performans değerlendirme yöntemlerine yeni bir alternatif: 360 derece performans değerlendirme. *Sayıştay Dergisi*, **62**, 47-65.

Baysal A. (2018). *Genel Beslenme*. 17. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 23 s.

- Bilgin KU.** (2007). Kamuda ölçülebilir denetime hazırlık “performans yönetimi”. *Sayıştay Dergisi*, **65**, 53-87.
- Bilir P, Ay Ü ve Gürbüz TÇ.** (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında örgüt kültürü, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1**(2), 117-128.
- Bilişli Y.** (2019). Presentation of “obesity” in Turkish digital newspapers. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, **10**(37), 916-934.
- Bingöl D.** (2003). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. 5. Baskı, Beta Basım Yayım, İstanbul, 273 s.
- Bozkurt Bostancı A ve Yolcu H.** (2011). İlköğretim okulları yöneticilerinin öğretmen performansını değerlendirmede etik ilkelere uyma düzeyleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8**(1), 922-940.
- Bulut S.** (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, **70**(4): 205-14.
- Büyükgoze H ve Özdemir M.** (2017). İş doyumu ile öğretmen performansı ilişkisinin duygusal olaylar kuramı çerçevesinde incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **18**(1), 311-325.
- Büyükkaragöz S, Muşta M, Yılmaz H ve Pilten Ö.** (1998). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş (Eğitimin Temelleri)*. 1. Baskı, Mikro Yayınları, Konya, 27 s.
- Campbell JB, Mchenry JJ and Wise LL.** (1990). Modeling job performance in a population of jobs. *Personnel Psychology*, **43**(2), 313-575.
- Can S, Arslan E ve Ersöz G.** (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **12** (1), 1-10.
- Chrysohoou C, Angelis A, Tsitsinakis G, Spetsioti S, and et al.,** (2015). Cardiovascular effects of high-intensity interval aerobic training combined with strength exercise in patients with chronic heart failure. *International Journal of Cardiology*, **179**, 269-74.
- Corley G, Demarest-Litchford M and Bazzarre TL.** (1990). Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *Journal of the American Dietetic Association*. **90**(5), 705-709.
- Coşgun E.** (2004). Teknik personelin performans değerlendirmesinde bir uzman sistem modeli. *Teknoloji Dergisi*, **7**(4), 579-589.
- Coşkun F.** (2020). Obesity awareness levels of public and private lower-secondary school students. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, **11**(40), 519-529.
- Couture S, Lamarche B, Morissette E, et al.** (2015). Evaluation of sports nutrition knowledge and recommendations among high school coaches. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, **25** (4), 326-334.

Coyle EF. (1991). Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 9(S1), 29-52.

Cummings TG and Worley CG.(2008). *Organization Development & Change*. 9th Edition, South-Western Cengage Learning, 5191 Natorp Boulevard Mason, Ohio / USA, 420-422 p.

Çalık T. (2003). *Performans Yönetimi: Tanımlar Kavramlar İlkeler*. 1. Baskı, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara, 118 s.

Çongar O ve Özdemir L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113–118.

Çöl G. (2008). Algılanan güçlendirmenin iş gören performansı üzerine etkileri. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 35-46.

Dağ R. (2022). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Üst Biliş Düşünme Becerileri, Akademik Özyeterlilikleri ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray, 97s.

Demir F. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, 112 s.

Demirel Ö. (1999). *Plandan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı*. 1. Basım, Pegem Yayıncılık, Ankara, 356 s.

Demirel Ö ve Kaya Z. (2001). “Eğitim ile İlgili Temel Kavramlar”, *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. 1. Basım, Pegem Yayıncılık, Ankara, 339 s.

Demirel ZB ve Baysal A. (2015). Hacettepe üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi beslenme ve diyetetik bölümü: 50 yıllık tarihçe. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 40(3): 203-210.

Demirhan G, Coşkun H ve Altay F. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşler, *Eğitim ve Bilim*, 27(123) 35-41.

Deniz B ve Demirdağ S. (2020). Öğretmenlerin algılarına göre okul kültürü, sınıf yönetimi ve öğretmen performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1), 65-81.

Dere G. (2022). *Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 116 s.

Dindar MD. (2018). *Spor Aktivitelerine Katılan ve Katılmayan Şirket Çalışanlarının Yaşam Kalitesinin, Örgütsel Bağlılık ve İş Performansına Etkisi: Basketbol Şirketler Ligi Örneği*. Doktora Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Edirne, 129 s.

D'ormesson J. (1978). Fair play. *Revue Olympique*, **133**, 688-689.

Dursun B. (2020). *Düzce İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce, 74 s.

Durukan Ö, Şahin G ve Durukan H. (2016). Physical education teachers; physical activity level and affecting factors (the example of Çanakkale). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, **8**(1), 103-109.

Ekici H. (2012). Halkın sporla ilgili belediyelerden beklentileri: Gaziantep'te bir uygulama. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **1**(3), 60-61.

Elnaga A ve Imran A. (2013). The effect of training on employee performance. *European Journal of Business and Management*, **5** (4), 137-147.

Erden M. (1998). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. 1. Basım, Alkım Yayınları, İstanbul, 199 s.

Erdoğan İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. 2.Basım, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü, Araştırma ve Yardım Vakfı, Yayın No: 5, İstanbul, 333 s.

Erol Y. (2022). *Ampute Futbol Hakemlerinin İş Tatmini ve İş Performansı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 59 s.

Ertürk S. (1994). *Eğitimde Program Geliştirme*. 1. Basım, Meteksan Yayınları, Ankara, 182 s.

Eşsiz İ. (2023). *Öğretmenlerin Örgütsel Muhalefetleri ile İş Performansı Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Siirt, 118 s.

Fındıkcı İ. (2000). *İnsan kaynakları Yönetimi*. 10. Basım, Alfa Yayınları. İstanbul, 552 s.

Fidan N. (1985). *Okulda Öğrenme ve Öğretme (Kavramlar, İlkeler, Yöntemler)*. 1. Baskı, Alkım Yayınları, İstanbul, 240 s.

Fidan N ve Erden M. (1998). *Eğitime Giriş*. 1. Baskı, Alkım Yayınları, İstanbul, 239 s.

Frese M and Sonnentag S. (2002). Performance concepts and performance theory. In: Sonnentag S. (ed.), *Psychological Management of Individual Performance*. 1. edn, Wiley handbooks in the psychology of management in organizations, John Wiley & Sons Ltd., Chichester, England, pp. 3-25.

Gede NT and Lawanson OA. (2011). Employees characteristics and job performance of staff of the Bayelsa State Ministry of education in Nigeria. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, **2**(4), 33.

Genç M, Eğri M, Kurçer MA, Kaya M ve ark. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-40.

George D and Mallery M. (2003). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 11.0 update, 4. st edition. *Allyn and Bacon, Michigan University, USA*, 256 p.

Geylan R, Taşçı D, Tonus HZ, Benligiray S ve Oktal Ö. (2018). *Örgütlerde İnsan Kaynakları Yönetimi*. 1. Basım, Anadolu Üniversitesi Yayını, No: 2846, Eskişehir, 171 s.

Gönen M ve Ceyhan MA. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637.

Göral M. ve Yapıcı K. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. 1. Basım, Tuğra Ofset, Isparta, 120 s.

Güldür BB, Göktepe MM ve Özkan A. (2020). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 112-126.

Gültekin M. (2018). *Eğitim Bilimine Giriş*. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 1-249 s.

Gümüştekin GE and Öztemiz AB. (2005). Productivity and performance interaction with stres of organizations. *Journal of Çukurova University Institute of Social Sciences*, 14(1), 271-288.

Günaydın Eİ, Tunalı AN ve Saka S. (2019). Fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde ev egzersiz programı önerilen ve önerilmeyen grupların fiziksel aktivite ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 25-35.

Gündoğdu S. (2009). *Adana İlinde Görev Yapan Okul Öncesi Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlk Öğretim Anabilim Dalı, Konya, 134 s.

Gür Erdoğan D ve Horzum MB. (2019). *Öğretmen Gelişim Modeli Öğretmen Performansı Üzerine Değerlendirme*. 1. Baskı, SETA Yayınları, Ankara, 64 s.

Gürkan T. (2006). Eğitim, Öğretim ve Programla İlgili Temel Kavramlar. İçinde: Gültekin M. (Editör). *Öğretimde Planlama ve Değerlendirme*. 1. Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayını, No, 716, Eskişehir, ss, 1-14.

Gürkan T, Gözütok D, Pektaş S, Babadoğan C ve Gürbüz Türk O. (1998). *Eğitim Bilimine Giriş*. 1. Baskı, Alkım Yayınları. İstanbul, 320 s.

Hacıbeyoğlu Ataunal G. (1976). *Ankara Merkez İlkokullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması*. Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara, 41 s.

Han H, Gabriel KP and Kohl HW. (2015). Evaluations of validity and reliability of a transtheoretical model for sedentary behavior among college students. *Am J Health Behav.* **39**(5), 601-609.

Hinkle JL and Cheever KG. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 14th Edition, Textbook of Medical-Surgical Nursing, Philadelphia, USA, 82 p.

Howard BV and Wylie-Rosett J. (2002). Sugar and cardiovascular disease: A statement for healthcare professionals from the committee on nutrition of the council on nutrition, physical activity, and metabolism of the american heart association. *Circulation*, **106**(4), 523-527.

Huth PJ, Fulgoni VL, Keast DR, Park K and Auestad N. (2013). Major food sources of calories, added sugars, and saturated fat and their contribution to essential nutrient intakes in the US diet: data from the national health and nutrition examination survey. *Nutrition journal*, **12**(1), 1-10.

Kara İ. (2007). *İlköğretimde Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersi Öğretimine İlişkin Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul, 110 s.

Karaçam A ve Adıgüzel NS. (2019). Hakem performansı ile öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrupa Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **8**(1), 377-382.

Karaküçük S. (1991). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Faaliyet Alanları*. 1. Baskı, Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları, Ankara, 145 s.

Karataş B. (2021). *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin incelenmesi Hakkari İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van, 82 s.

Katzmarzyk PT, Gledhill N and Shephard RJ. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *CMAJ*, **163**,1435-1440.

Kavas A. (1985). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, **14**(1), 63-73.

Keleş M ve Yoncalık O. (2019). Beden eğitimi ve spor dersi ve ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde değerler eğitimi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Niğde, **13**(3), 230-237.

Kirkman BL and Rosen B. (1999). Beyond self-management: antecedents and consequences of team empowerment. *Academy of Management Journal*, **42**(1), 58-74.

Kleinhenz E and Ingvarson L. (2004). Teacher evaluation uncoupled: A discussion of teacher evaluation policies and practices in australian states and their relation to quality teaching and learning. *Research Papers in Education*. **19** (1), 31-49.

Koca S ve Yıldız SM. (2018). Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 195-207.

Koç H, Yazıcıoğlu İ ve Hatipoğlu H. (2009). Öğretmenlerin iş doyum algıları ile performansları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 13-22.

Korkmaz E. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Teknoloji Kullanım Düzeyleri (Antalya İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Antalya, 150 s.

Krejcie RV and Morgan DW. (1970). Determining sample size for research activities, *Educational And Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Kusan M. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İş Performanslarına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya, 63 s.

Lim K ve Taylor L. (2005). Factors associated with physical activity among older people: A population based study. *Preventive Medicine*. 40, 33–40.

Mazıcıoğlu MM ve Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.

Menteş E, Mentş B ve Karacabey K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.

Mirzeoğlu N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. 1. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 360 s.

Motowidlo SJ. (2003). Job performance. In: Borman WC, Ilgen DR & Klimoski RJ. (Eds.). *Handbook of Psychology, 12: Industrial and Organizational Psychology*, John Wiley & Sons: New York, pp. 39-53.

Murphy KR and Cleveland JN. (1995) *Understanding Performance Appraisal. Social, Organizational and Goal Setting*, 1st Edition, Sage Publications, Thousand Oaks, California, 202 p.

Müftüoğlu O (2003). *Yaşasın Hayat*. 1. Baskı, Doğan Kitapçılık, İstanbul, 123 s.

Nixon JE and Jewett AE. (1980). An introduction to physical education. *Saunders College Publishing*, 15(3), 17-27.

Osborne JW and Amy O. (2004). The power of outliers (and why researchers should always check for them), *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 1(1) 6-9.

Oselumese IB, Blessing O and Vinnela O. (2016). Marital status and teachers' job performance in public secondary schools in Edo State. *International Journal of Social Relevance & Concern*, 4(2), 33-38.

Öçalan M ve Erdoğan M. (2009). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin amaçlarının gerçekleşme düzeyi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 280-291.

Ömeroğlu S. (2008). *Sporcuların Optimal Beslenmesi*. 1. Baskı, Spor Yayınevi, Ankara, 200 s.

Özbek R. (2007). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etmelerinde kişisel, ekonomik ve sosyal faktörlerin etkililik derecesine ilişkin algıları, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 145-159.

Özçelik Ö. (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *GIDA*, 25(2): 93-99.

Özdoğan Y ve Özçelik ÖA. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(11), 1-7.

Özdöl Y, Pınar S, Dayanç D ve Çetin E. (2014). Investigation of physical activity level and life quality of elementary school teachers under the Ministry of National Education. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 116, 3175-3179.

Özer B. (2004). *Öğretmen Davranışlarının Uzaktan Eğitim Yaklaşımıyla Kazandırılması*. Eskişehir, 1. Baskı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 136 s.

Özer Kaya D ve Baltacı G. (2012). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. 2. Basım, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara, 12-13 s.

Özkan AM. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 81 s.

Özkatar Kaya E, Sarıtaş N, Yıldız K ve Kaya M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.

Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N ve Erbay PD. (2007). Lise Öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *Türkiye Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98-105.

Özmen Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. 1. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 208 s.

Palmer MJ. (1993). *Performance Evaluations*, İçinde: Şahiner D. (Çeviri Editörü). *Performans Değerlendirmeleri*. 1. Baskı, Rota Yayıncılık. İstanbul, 179 s.

Pandey J. (2018). Factors affecting job performance: An integrative review of literature. *Management Research Review*. 42(2), 263-289.

Pate RR, O'Neill JR and Lobelo F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exerc Sport Sci Rev.* **36**(4), 173-8.

Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL and et al., (1995). "Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine", *JAMA*, **273**(5), 402-407.

Pekcan AG, Şanlıer N ve Baş M. (2022). Beslenme Rehberleri: Besine Dayalı Beslenme Rehberleri ve Diyet Referans Değerleri (Besin Ögesi Alım Miktarları) Önerileri. İçinde: Pekcan AG, Şanlıer N, Baş M, Acar Tek N ve Gökmen Özel H, (Editörler), *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*. Güncel Baskı, Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayını, No:1031, Ankara, 288 s.

Raykov T and Marcoulides GA. (2008). *An Introduction To Applied Multivariate Analysis (First Edition)*. 1rd Edition, Taylor & Francis Group, United Kingdom, 496 p.

Richard PJ, Devinney TM, Yip GS and Johnson G. (2009). Measuring organizational performance: Towards methodological best practice. *Journal of Management*, **35**(3), 718-804.

Robertson RF. (1996). Develop a performance-focused organization. *Hdrocarbon Processing Dec.*, **75**(12), 81-86.

Rowland PW and Freedson P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: A close look. *Pediatrics*, **93**(4), 669-672.

Sabbağ Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Anabilim Dalı, Ankara, 105 s.

Sakar E. (2013). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul, 59 s.

Sakamaki R, Toyama K, Amamoto R, Cuhuan-Jun L and Naotaka S. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of chinese university students a cross sectional study. *Nutrition Journal*, **4**(1), 1-5.

Santiago JA, Disch JG and Morales J. (2012). Elementary physical education teachers content knowledge of physical activity and health-related fitness. *The Physical Educator*, **69**, 395-412.

Sargın K ve Güleşce M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenme ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **7**(19), 1-11.

Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnal İnce D ve Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, **34**(3), 166-172.

Selçuk MH. (2010). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi,

İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya, 176 s.

Shao AT. (2002). *Marketing Research; An Aid to Decision Making*. 1rd Edition, South-Western/Thomson Learning, Cincinnati-Ohio, USA, 610 p.

Sigler TH and Pearson CM. (2000). Creating an empowering culture: examining the relationship between organizational culture and perceptions of empowerment. *Journal of Quality Management*, 5(2000), 27-52.

Sigmund E, Ansari EW and Sigmundova D. (2012). Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6- 9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the czech republic. *British Medical Journal Public Health*, 12(570), 1-13.

Smith-Rockwell M, Nickols-Richardson SM and Thye FW. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and practices of coaches and athletic trainers at a division 1 university. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2001 Haziran; 11(2),174-185.

Soyuer F ve Soyuer A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 15(3): 219-224.

Speck BJ.(2002). From exercise to physical activity. *Holistictic Nursing Practice*, 16(5), 24-31.

Şahin AE. (2006). Eğitimle İlgili Temel Kavramlar. İçinde: Sönmez V. (Editör), *Eğitim Bilimine Giriş*. 1. Bsm, Anı Yayıncılık, Ankara, ss, 1-24.

Şahin G, Özer MK, Söğütçü T, Bavlı Ö, Serbes Ş, Yurdakul HÖ, Dohman Z ve Gözaydın G. (2014). Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 10(4), 88-97.

Şekertağ F. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Pedagojik Bilgi ve Beceri Düzeyleri ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine İlişkin İnançlarının İş Performansına Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Trabzon, 120 s.

Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B ve Bideci AE. (2002). *Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi: Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*. 3. Baskı, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara, 123 s.

Talimciler A. (2015). *Sporun Sosyolojisi, Sosyolojinin Sporu*.1. Baskı, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 200 s.

Tamer K ve Pulur A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. 1. Baskı, Kozan Ofset, Ankara, 147 s.

Taymaz H. (1992). *Hizmetiçi Eğitim (Kavramlar, İlkeler, Yöntemler)*. 1. Baskı, Pegem Yayını, Ankara, 210 s.

TDK. (2024). “Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu”, <http://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 01.06.2024.

Tekkanat Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli, 104 s.

Tekkurşun Demir G ve Cicioğlu Hİ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Tutar H ve Altınöz M. (2010). Örgütsel iklimin işgören performansı üzerine etki: OSTİM imalat işletmeleri çalışmaları üzerine bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65 (02), 196-218.

Türer A. (2011). *Türk Eğitim Tarihi*. 1. Basım, Detay Yayıncılık, Ankara, 472 s.

Türk N. (2009). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi (Nevşehir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, 103 s.

Tüzün S. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, 77 s.

Uluşık V. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi, *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2 (1), 20-27.

Umut S ve Mutlutürk N. (2023). Sedanter bireyler ile düzenli egzersiz yapan bireyler arasındaki yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 11-26.

Ural A ve Kılıç I. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (SPSS 10.0 12.0 for Windows)*. Detay Yayıncılık, Ankara, 320 s.

Usta A. (2010). Kamu kurumlarında örgütsel performans yönetim süreci. *Sayıştay Dergisi*, 78, 31-58.

Uysal Ş. (2015). Performans yönetimi sisteminin tanımı, tarihçesi, amaç ve temel unsurlarına genel bir bakış. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 5(2), 32-39.

Ünlü H ve Aydos L. (2007). Öğretmen görüşlerine göre; beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin ve öğrencilerin tercih ettikleri öğretim yöntemleri, *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2) 71-81.

Quinlan JJ and Johanson P. (2017). The truth behind factory foods. all-cause mortality attributable to sitting time: analysis of 54 countries worldwide. *American journal of preventive medicine*, 51(2), 253-263.

Vançelik S, Önal G ve Beyhun E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler, *TAF Prev Med Bull*; **6**(4), 242-248.

Varol S. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliklerini Çeşitli Değişkenlere Göre İncelemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın, 122 s.

Viswesvaran C and Ones DS. (2000). Perspectives on models of job performance. *International Journal of Selection and Assessment*, **8**(4), 216-226.

Volek J, Forsythe C and Kraemer W. (2006). Nutritional aspects of women strength athletes. *British Journal Of Sports Medicine*, **40**(9), 742-748.

Vural Ö, Eler S ve Güzel NA. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre*, **8**(2), 69-75.

Washburn RA and Montoye HJ. (1986). The assessment of physical activity by questionnaire. *Am J Epidemiol*, **123**, 563-576.

Wilson MG and Morley J. (2003). Impaired cognitive function and mental performance in mild dehydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, **57**(2), 24-29.

World Health Organization. (2018). *A Healthy Diet Sustainably Produced: Information Sheet* WHO Reference Number, WHO/NMH/NHD/18.12, 8 p.

Worsley A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, **11**(3), 579-585.

Wu T, Gao X, Chen M and Van Dam RM. (2009). Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis. *Obesity reviews*, **10**(3), 313-323.

Yalçın HF. (1998). *Beden Eğitimi Öğretmenleri El Kitabı*. 1. Basım, Gazi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara, 254 s.

Yamaner F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda İlkeler*. 1. Baskı, Ekin Yayınevi, Bursa, 265 s.

Yaylacı F. (1998). *İlköğretim Okulları Beden Eğitimi Dersi Program ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Malatya, 276 s.

Yıldız O, Aktaş Ö, Yıldız M ve Yıldırım H. (2021). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **18**(47), 233-251.

Yıldız O, Dağdeviren M ve Çetinyokuş T. (2008). İşgören performansının değerlendirilmesi için bir karar destek sistemi ve uygulaması. *Gazi Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Dergisi*, **23**(1), 239-248.

Youndt MA and Snell SA. (2004). Human resource configurations, intellectual capital, and organizational performance. *Journal of Managerial Issues*, **16**(3), 337-360.

Zijlstra WP, Van Der Ark LA ve Sijtsma K. (2007). Outlier detection in test and questionnaire. *Multivariate Behavioral Research*, **42**(3), 531–555.

Zorba E ve Göksel AG. (2016). Türkiye’deki plaj hentbolu sporcularının spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan gelecek beklentileri. *Journal of Human Sciences*, **13**(2): 3092- 3101.

EKLER

Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Kararı



BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI

Toplantı Tarihi: 20/03/2023

Toplantı Sayısı: 23/06

Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 20.03.2023 tarihinde Pazartesi günü saat 16.00'da aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR 2: Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN (Sorumlu Araştırmacı) ve Yüksek Lisans Öğrencisi Deniz YEŞİLCAN'ın "**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Tutumu ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İş Performansına Etkisi**" konulu çalışmalarının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATİR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRGİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÜL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet Nuri AÇIK	İMZA

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, bu bölümde yer alan ifadeleri kurumunuza yönelik tutum ve davranışlarınızı genel olarak göz önünde bulundurarak değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken, olması gereken durumu değil, algıladığınız / hissettiğiniz durumu dikkate almanız gerekmektedir. Aşağıdaki ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz.

Deniz YEŞİLCAN

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyet: Kadın ☐ Erkek ☐
2. Yaş: 24-28 ☐ 29-33 ☐ 34-38 ☐ 39-43 ☐ 44 ve Üzeri ☐
3. Medeni Durum: Bekâr ☐ Evli ☐
3. Meslekteki Görev Süreniz: 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 21 ve Üzeri ☐
5. Görev Yaptığınız Okulun Konumu: Merkez ☐ İlçe ☐
6. Görev Yaptığınız Okulda Spor Tesisi Var mı?: Evet ☐ Hayır ☐

Ek 3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

	<u>SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ</u>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemekten severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

Ek 4. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA)

FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI ANKETİ (FAAA)

İş ile İlgili

1. Sağlıklı olmak için düzenli egzersiz veya spor yapmaya dikkat ediyor musunuz?

- a) Çok az b) Az c) Orta d) Yüksek e) Çok yüksek

2. Okulunuzda, işinizde veya evde hangi seviyede hareketlisiniz?

- a) Düşük seviyede b) Orta seviyede c) Üst seviyede

3. Okulunuzda, işinizde veya evde ne kadar oturursunuz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

4. Okulunuzda, işinizde veya evde ne kadar ayakta durursunuz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

5. Okulunuzda, işinizde veya evde ne kadar yürürsünüz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

6. Okulunuzda, işinizde veya evde ne kadar ağır yük taşırsınız?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

7. Okulunuzda, işinizde veya evde işiniz bittikten sonra yorulur musunuz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

8. Okulunuzda, işinizde veya evde çalışırken terler misiniz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Daima

9. Yaşıtlarınıza kıyasla okulunuz, çalıştığınız iş veya evdeki durumunuz sizin için nasıldır?

- a) Çok ağır b) Ağır c) Ağır gibi d) Hafif e) Çok hafif

Spor ile İlgili

10. Spor yapıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

11. Yaşıtlarınıza kıyasla serbest zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sizin için nasıldır?

- a) Çok fazla b) fazla c) Aynı d) az e) Çok az

12. Serbest zaman aktivitelerinde terler misiniz?

- a) Çok sık b) Sık c) Bazen d) Nadiren e) Asla

13. Serbest zaman aktivitelerinde spor yapar mısınız?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Çok sık

14. Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz?

- a) Düşük seviyede b) Orta seviyede c) Yüksek seviyede

15. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

- a) < 1 saatten az b) 1-2 saat c) 2-3 saat d) 3-4 saat e) > 4 saatten fazla

16. Yılda kaç ay spor yaparsınız?

- a) < 1 aydan az b) 1-3 ay c) 4-6 ay d) 7-9 ay e) > 9 aydan fazla

Düzenli Olarak Yapılan İkinci Spor Branşı ile İlgili

17. Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz?

- a) Düşük seviyede b) Orta seviyede c) Yüksek seviyede

18. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

- a) < 1 saatten az b) 1-2 saat c) 2-3 saat d) 3-4 saat e) > 4 saatten fazla

19. Yılda kaç ay spor yaparsınız?

- a) < 1 aydan az b) 1-3 ay c) 4-6 ay d) 7-9 ay e) > 9 aydan fazla

Serbest Zaman ile İlgili

20. Serbest zamanlarınızda televizyon seyredersiniz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Çok sıkça

21. Serbest zamanlarınızda yürür müsünüz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Çok sıkça

22. Serbest zamanlarınızda bisiklete binersiniz?

- a) Asla b) Nadiren c) Bazen d) Sıkça e) Çok sıkça

23. Günde kaç dakika okursunuz, işiniz ve alışverişiniz için yürür ve bisiklete binersiniz?

- a) < 5 dk'dan az b) 5-15 dk c) 15-30 dk d) 30-45 dk e) > 45 dk'dan fazla

Ek 5. İş Performansı Ölçeği

İŞ PERFORMANSI ÖLÇEĞİ

<u>İŞ PERFORMANSI ÖLÇEĞİ</u>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Görevlerimi tam zamanında gerçekleştiririm.	1	2	3	4	5
2	İşle ilgili hedeflerimi fazlasıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
3	Sunduğum hizmet kalitesinde standartların üzerine ulaştığımdan eminim.	1	2	3	4	5
4	Bir problem ortaya çıktığında en hızlı şekilde çözüm üretebilirim	1	2	3	4	5