



(ISSN: 2602-4047)

Taştan, Z. (2022). Physical Literacy As A Predictor of Physical Education and Sports Teachers' Psychological Resilience, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(18), 1667-1688.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoec.604>

ArticleType(Makale Türü): Research Article

---

## PHYSICAL LITERACY AS A PREDICTOR OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE\*

**Zarife TAŞTAN**

*Asst. Prof. Dr., Istanbul Topkapı University, Istanbul, Turkey, zarifearslantastan@gmail.com*

*ORCID: 0000-0002-7229-2706*

*Received:01.06.2022*

*Accepted: 12.08.2022*

*Published: 03.09.2022*

### ABSTRACT

While the use of technological devices makes people's lives easier, it also leads to a sedentary lifestyle. Children should therefore have the chance to learn the necessary abilities, comprehend their mobility tactics, and realize how this affects their health in addition to having the opportunity to be physically active through physical education classes. In order to support future athletes accomplish the objectives of the Physical Education and Sports course, physical and mental fitness is a must for physical education and sports teachers. In this regard, the goal of our research is to determine whether perceived physical literacy predicts psychological resilience in Physical Education and Sports teachers. A multiple linear regression analysis was performed to determine whether perceived physical literacy predicted teachers' resilience. Furthermore, the Independent Samples T-Test was used to investigate perceived physical literacy and resilience scores according to gender. The analysis concluded that the psychological resilience scores of Physical Education and Sports teachers were comparable for male and female teachers. Furthermore, male teachers were found to have higher perceived physical literacy scores than female teachers. According to the regression analysis, the variables of knowledge and understanding, self-expression and communication with others, sense of self and self-confidence explain about 12% of the total variance in resilience. Teachers play an important role in shaping students' futures. Teachers must first know themselves and be psychologically sound in order to help students develop. On this basis, it is thought that studies on teachers' physical literacy and resilience are necessary.

**Keywords:** Physical literacy, psychological resilience, physical education

---

\* This study was presented as an oral presentation at the 7th International Congress of Academic Research on January 26, 2022 and it was later revised and expanded.

## **INTRODUCTION**

People's lifestyles are changing as a result of the rapid advancement of today's technology. While the use of technological devices makes people's lives easier, it also leads to a sedentary life. School-age children are sedentary as a result of the recent pandemic. For this reason, the main purpose of physical education and sports lessons comes to the fore. The purpose of the Physical Education and Sports Lesson Curriculum is to train students for the next standard of schooling by enhancing self-management, social, and reasoning abilities, as well as movement, active and healthy abilities, concepts, and strategies that they will utilize throughout their life experiences (MEB, 2018).

According to Penney and Chandler (2000), physical education does not teach children particular tasks, but instead specific knowledge and abilities via activities. Children should be given the opportunity to develop appropriate skills, comprehend movement techniques, and understand how this affects their health in addition to being physically active through physical education programs. As a result, the concept of physical literacy emerges, which prioritizes the primary objective of physical education (Sum et al., 2016).

Physical literacy, in Whitehead's opinion (2016), is "the motivation, confidence, physical proficiency, knowledge, and realization to dignify and approve liability for attending to lifelong physical activities" (Robinson et al., 2018). According to Morrison (2016), "You must be innovative, dynamic, and skilled to be physically literate." Because the body is the device through which ideas and goals are realized, it must be both sensitive and technically proficient" (Sum et al., 2016).

Physical literacy entails more than just the ability to perform movements and the knowledge of how to do them. Physical literacy refers to the knowledge that allows a child to be proficient in using simple moves form a basis for more sophisticate exercises. According to Higgs (2010), physical literacy is a tactic for sports participation and early age people's progression throughout their lives. The primary role of physical literacy, which broadens far beyond the frame of sport, is physical activity attendance (Lundvall, 2015).

Physical education is about more than just instructing children and teenagers how to play sports; it is also about identifying those who have the potential to become elite athletes. Physical education is concerned with encouraging all children and young people to participate in lifetime physical activity and assisting them on their journey to physical literacy. Definitions of physical literacy assist physical education teachers in developing comprehensive physical education syllabuses, programs out of the curriculum, and health promotion programs, as well as students who are physically literate (Sum et al., 2016).

One of the most notable aspects of physical literacy is the progression of students' motivation and confidence. Hence, it is essential for physical education teachers to comprehend the idea of physical literacy so that today's students are more equipped to not only live a healthy lifestyle but also to help others. As a consequence, the core traits of a physically literate individual have been established, including motivation, self-confidence, physical knowledge, and interaction with the environment. The physically literate person possesses the knowledge, skills, attitudes, and motivation to maximize their capacity and action potential. He will have a high

level of self-confidence and self-esteem as a result of his belief in his body and abilities. He will, however, act calmly and confidently in a wide range of physically and psychologically demanding situations (Sum et al., 2016). People who experience stress and then use their individual capabilities are thought to be resilient. Although every ordinary person has the potency for resilience, the level of resilience is determined by the interaction between the individual and the environment (Tusaie & Dyer, 2004).

Resilience is also defined as the ability to cope successfully with change or adversity (Kiehl et al., 2006). Resilience embodies the personal characteristics that allow a person to succeed in the face of adversity. Internal and external stressors are always present, and both successful and unsuccessful adaptations to previous setbacks influence one's ability to cope with these events. Resilience can be regarded as an indicator of one's capacity to successfully cope with stress. Resilience is a complex interaction of individual characteristics and the balance of stress and coping (Connor & Davidson, 2003).

The American Psychological Association explains resilience as "the process of adjusting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or substantial stressors " (APA, 2022). To achieve and sustain success in high-level performance sports, exceptional levels of resilience are required. In aspects of resilience development, athletes' improved ability to withstand or adapt to environmental demands is underpinned by the combined influence of psychological (i.e. personality, inspiration, esteem, focus, support) and environmental (i.e. challenge, assistance) factors (Fletcher, 2022). Psychological resilience is essential notion that can help athletes improve their athletic performance as well as develop valuable life skills. Athletes can enhance their ability to respond effectively to negative stimuli in sports by adapting positively to negativities and stressors, pioneering to personal development (McManama et al., 2021). In sports, resilience is important as athletes have to use and optimize a wide range of mental characteristics in order to resist the burdens they experience. Athletes' ability to use and optimize a set of psychological characteristics to withstand the pressures they face defines high-level sport (Fletcher & Sarkar, 2012). To sum up, developing psychological resilience in sports is a dynamic process that necessitates positive stress adaptation.

The manner in which teachers select, organize, and execute tasks for students to complete has a significant impact on students' ability to develop the skills required to achieve physical literacy. Teaching without learning fails, and many students do not develop the skills required for physical literacy. As a result, Teachers of Physical Education and Sports who train future athletes to achieve the goals of the Lecture in Physical Education and Sports must first be physically and psychologically fit. In this regard, the goal of our research is to investigate the predictive power of perceived physical literacy in physical education and sports teachers' psychological resilience.

## **METHOD**

This is a relational study that seeks to determine whether perceived physical literacy predicts psychological resilience in Physical Education and Sports teachers. Relational studies are those in which cause and effect relationships cannot be established due to their nature, and where change or control cannot be made or is only

partially carried out due to practical considerations (Erkus, 2011). The Scientific Research and Publication Ethics Committee of Istanbul Esenyurt University approved this research with a decision dated 24.02.2022 and numbered 2022/03-16.

### **Sampling/Study group**

In the 2022-2023 academic year, 386 physical education and sports teachers, 176 (45.6%) female and 210 (54.4%) male, working in schools affiliated with the Ministry of National Education, voluntarily participated. The teachers who took part in the study were chosen using a Convenience Sampling method.

### **Data Collection Tools**

The researchers collected research data using two different measurement tools and a Personal Information Form they created. Permission to use the scales was obtained from the people who created the measurement tools. The following section contains information about measurement tools.

#### ***Brief Resilience Scale***

The Brief Resilience Scale (SRS) was improved by Smith et al. (2008) to measure the resilience levels of individuals. The adaptation of the scale to Turkish culture was realized by Dogan (2015). It is a 6-item, 5-point Likert scale. Items 2, 4 and 6 are reverse scored in the scale. High scores on the scale indicate high psychological resilience. The scale has a single factor structure. The test-retest reliability coefficient of the scale was calculated between .62 and .69. The internal consistency coefficient of the Turkish version of the scale was found to be .83. In this study, the Cronbach's Alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as .79.

#### ***Perceived Physical Literacy Scale***

The scale improved by Sum et al. (2016) in order to determine the physical literacy levels of Physical Education and Sports teachers was adapted to Turkish culture by Munusturlar and Yildizer (2020). The original scale has a 3-factor, 18-item structure. While the scale was adapted to Turkish culture, it was monitored that the fit indexes of the model with a 3-factor and 9-item structure were at an acceptable level. The scale is a 5-point likert type with three sub-dimensions: self-esteem and confidence, knowledge and understanding, and self-expression and communication with others. While the internal consistency coefficient of the perceived physical literacy scale was .81, the internal consistency coefficient for the Sense of Self and Self-Confidence sub-dimension was .79, .84 for the Knowledge and Understanding sub-dimension, and .78 for the Self-Expression and Communication With Others sub-dimension. In our study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .84. The internal consistency coefficient was .77 for the Sense of Self and Self-Confidence sub-dimension, .84 for the Knowledge and Understanding sub-dimension, and .82 for the Self-Expression and Communication With Others sub-dimension.

**Analysis of Data:**

During the data preparation process, missing data analysis was performed, and it was discovered that there was no missing data in the data set. The extreme values in the data set were determined using Mahalanobis distance values, and 9 outlier values were removed from the data set. The assumption of univariate and multivariate data normality was tested. The residuals' normality was graphically examined, and it was discovered that they were distributed normally. When the kurtosis and skewness coefficients were examined, it was discovered that the variables' coefficients ranged between +1 and -1. In this context, it was determined that the variables met the normal distribution assumption (Koklu, Buyukozturk, Coklu-Bokeoglu, 2007). After testing the multicollinearity assumptions, multiple linear regression analysis was used to determine whether perceived physical literacy predicted psychological resilience. Furthermore, because the perceived physical literacy and psychological resilience scores by gender showed normal distribution, the Independent Samples T-Test was applied.

**FINDINGS**

In order to determine the psychological resilience of Physical Education and Sports teachers according to the gender variable, the results of the Independent Samples T-Test are given in Table 1.

**Table1.** Independent Samples T-Test Results of Physical Education and Sports Teachers' Psychological Resilience Scores by Gender Variable

Gender	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Female	176	3,3987	,79442	384	,481	,631
Male	210	3,3603	,76754			

Table 1 examined whether there was a statistically significant difference in teacher psychological resilience scores based on gender. There was no significant difference in the psychological resilience scores of Physical Education and Sports teachers based on gender,  $t(384)=-.481$   $p>0.05$ . When the mean scores are examined with this finding, the scores of female and male teachers are similar for psychological resilience ( $\bar{X}_{\text{Male}}=3,3603$ ;  $\bar{X}_{\text{Female}}=3,3987$ ).

The analysis results of the Independent Samples T-Test are presented in Table 2 to determine the perceived physical literacy of Physical Education and Sports teachers according to the gender variable.

**Table 2.** Independent Samples T-Test Results of Perceived Physical Literacy Scores of Physical Education and Sports Teachers by Gender Variable

Gender	N	$\bar{X}$	Sx	Sd	t	p
Female	176	4,1351	,59390	384	-2,580	,01
Male	210	4,2820	,52467			

In Table 2, it was examined whether the scores related to perceived physical literacy had a statistically significant difference according to gender. There was a significant difference found in the Physical Education

and Sports teachers' perceived physical literacy scores according to the gender variable,  $t_{(384)}=-2,580$ ,  $p<0.05$ . Perceived physical literacy scores of male teachers; ( $\bar{\chi}_{\text{Male}}=4,2820$ ) are higher than female teachers ( $\bar{\chi}_{\text{Female}}=4,1351$ ).

Pearson Product-Moment Correlation values were calculated to examine the relationship between Physical Education and Sports teachers' physical literacy and their psychological resilience, and the analysis results are indicated in Table 3.

**Table3.**Correlation Values between Physical Education and Sports Teachers' Physical Literacy and Psychological Resilience

<b>Variations</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Psychological Resilience	-			
2. Self-Expression and Communication With Others	,344	-		
3. Sense of Self and Self-Confidence	,223	,494	-	
4. Knowledge and Understanding	,169	,409	,427	-

When Table 3 is assessed, there is a positive and moderate relationship between the self-expression and communication with others levels of Physical Education and Sports teachers and their psychological resilience; positive and low level between sense of self and self-confidence and psychological resilience; It is observed that there is a positive and low-level significant relationship between knowledge and understanding and psychological resilience.

**Table4.**Multiple Linear Regression Analysis Table on the Prediction of Physical Education and Sports Teachers' Psychological Resilience by Physical Literacy

<b>Variance</b>	<b>B</b>	<b>Std Error</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Constant	1,721	,287		5,991	,000
Self-Expression and Communication With Others	,304	,057	,306	5,363	,000
Sense of Self and Self-Confidence	,074	,066	,065	1,125	,261
Knowledge and Understanding	,019	,063	,016	,295	,768
R=0,350	R <sub>2</sub> =0,115				
F <sub>(3-382)}</sub> =17,740	p=0,00				

When the results of the regression analysis are examined, the variables of knowledge and understanding, self-expression and communication with others and sense of self and self-confidence together give a low and significant relationship with the resilience scores of Physical Education and Sports teachers (R=.35, R<sub>2</sub>=.12, P<.00). It is seen that these three variables together explain about 12% of the total variance in psychological resilience.

According to the standardized regression coefficient ( $\beta$ ), the relative necessity order of the predictor variables on psychological resilience is self-expression and communication with others, sense of self and self-confidence,

and knowledge and understanding. When the t-test results for the significance of the regression coefficients are examined, only the self-expression and communication with others variable is found to be an important (significant) predictor of psychological resilience. The variables self-confidence and knowledge and comprehension have no significant effect.

## **CONCLUSION and DISCUSSION**

Physical literacy, which is perceived as a predictor of psychological resilience in physical education and sports teachers, was investigated within the scope of this study. As a result of the analysis, it was concluded that only the self-expression and communication with others variable, which is a sub-dimension of perceived physical literacy, is an important (significant) predictor of psychological resilience. It can be said that as teachers' communication skills improve, so does their psychological resilience. In this context, Individuals who are self-confident, willing to participate in sports, and have strong communication skills, in short, individuals with physical literacy, can cope with misfortunes in facing with stressful situations. Physical education and sports teachers must be physically literate and psychologically sound in order for school-age students to be successful and participate actively in society. Individuals who are encouraged to improve their physical literacy will be encouraged to improve their psychological resilience. Jefferies et al. (2019) examined the relation between the multidimensional structures of physical literacy in children and resilience by reviewing the literature. They concluded from their research that there is a link between resilience and physical literacy. The study's findings support our hypothesis that the communication variable predicts resilience.

According to the findings of our research, the physical literacy levels of physical education and sports teachers differ according to gender. It can be seen that men have a higher average score than women. A physically literate person demonstrates motivation, self-confidence, physical competence, and interaction with the environment. This situation can be explained by the fact that men have more physical abilities than women, so they are more self-confident. Individuals who are self-assured will interact with their surroundings and be highly motivated. Men are raised as individuals with higher physical literacy and more self-confidence in the field of sports than women due to the roles that society has set for men and women. Women's interaction with the environment and motivation may be low due to the responsibilities placed on them. There are studies that do not show parallelism with our study when the literature is examined. Sivri (2021) discovered no significant difference in physical literacy between male and female teachers in his study of Physical Education and Sports teachers. According to Cuhadar (2021), physical literacy levels among Physical Education and Sports teachers did not differ significantly by gender. Macar (2022) investigated the relationship between Physical Education and Sports teachers' perceptions of physical literacy and self-efficacy in terms of various variables in his study.

Another finding of our study was that the levels of psychological resilience of physical education and sports teachers did not differ by gender. Resilience is also defined as the ability to cope successfully with change or adversity. Individuals' ability to overcome difficult processes in a healthy manner is determined by their previous life and experiences rather than their gender. A healthy sports experience and culture developed in physical education will be carried over into everyday life. In this case, psychologically sound physical education

and sports teachers will take precedence over gender. Insan (2022) and Guler (2021) concluded in their studies that the participants' psychological resilience levels did not differ based on gender. Many studies with similar findings can be found in the literature ( Aydogdu (2013), Gokmen (2014), Sezgin (2012), Dursun et al., (2021), Kurumese, (2021), Egemberdiyeva (2018), Aydin and Bingol (2015), Bayrakdaroglu, (2014), Can, (2018) and Ozdemir (2017) ).

In addition, there are research findings in the literature that reveal that the level of resilience differs significantly according to the gender variable. Duzen (2021) found that male students have higher psychological resilience than female students in his study of high school students who do and do not participate in sports. Similarly, according to the findings of Erdogan (2015), Taskiran(2021), and Bahadir (2009), male individuals have higher levels of psychological resilience than female individuals. There are other studies in the literature that do not support the findings of our study (Avcı Taskiran and Gurbuz, 2019; Aydin et al., 2019; Kiliç et al., 2020, Kirandi, 2020, Mil, 2021, Sarwar et al., 2010).

Teachers play an important role in shaping students' futures. Teachers must first know themselves and be psychologically sound in order to help students develop. On this basis, it is thought that studies on teachers' physical literacy and resilience are necessary.

#### **RECOMMENDATIONS**

The healthier life learned in physical education and sports lessons can be transferred to everyday life and generalized to society. As a result, physical literacy in teachers is critical for achieving the goals of physical education and sports lessons. Aside from teachers, it is suggested that the relationship between perceived physical literacy and success in elite athletes be investigated. Furthermore, psychologically sound teachers can guide their students to success. As a result, it is suggested that other branch teachers' levels of psychological resilience be investigated. Athletes must be psychologically strong before and during competition in order to succeed. Athletes' psychological resilience can be studied in terms of variables such as sports experience and sports branch.

#### **ETHICAL TEXT**

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author for any violations that may arise regarding the article. The Scientific Research and Publication Ethics Committee of Istanbul Esenyurt University approved this research with a decision dated 24.02.2022 and numbered 2022/03-16.

**Author Contribution Rate:** The contribution rate of the author in this study is 100%.



**REFERENCES**

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., and Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125. <http://dx.doi.org/10.1080/01460860600677643>
- American Psychological Association (APA)(2022). Available online: <https://www.apa.org/topics/resilience> (accessed on 17 May 2022).
- Aydin, I., Oncu, E., Akbulut, V., Kucuk Kilic, S. (2019). Psychological resilience and leisure boredom perception in pre-service teacher. *Ataturk University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 21(1).
- Aydin, M. and Egemberdiyeva, A. (2018). An investigation of university students' resilience levels. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 37-53.
- Aydogdu, T. (2013). *Attachment styles, coping strategies between psychological hardiness examining of the relationships (Unpublished Master's Thesis)*. Gazi University .
- Bahadir, E. (2009). *The resilience levels of students having started for education in faculties with health. (Unpublished Master Thesis)*. Hacettepe University.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). *Comparison of psychological resilience and self-compassion levels of taekwondoers with team athletes (Master's Thesis)*. Mugla Sitki Koçman University, Mugla.
- Bingol, E. (2015). *Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches (Master Thesis)*. Mugla Sitki Kocman University.
- Can, M. (2018). *Investigation of happiness, resilience and self efficacy levels of the university students (Unpublished master's thesis)*, Istanbul Aydın University.
- Kathryn, M., Connor, M.D., and Jonathan, R.T. Davidson, M.D. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression And Anxiety*, 18:76–82 DOI: 10.1002/da.10113
- Cuhadar, Y. (2021). *The examination of the relationship between physical literacy perceptions and physical activity levels of physical education and sports teachers Master's Thesis*). Sakarya University of Applied Sciences.
- Dogan, T. (2015). Adaptation of the brief resilience scale into turkish: a validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. doi: 10.3390/ijerph18168668
- Dursun, M., Yarayan, Y.E., Arı, Ç., Ulun, C., Kocamaz Ada, İ.S. (2021). Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15: 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- Duzen, A.C. (2021). *Investigation of high school students' psychological resilience and happiness levels in terms of sport participation (Tokat sample) (Unpublished master's thesis)*. Amasya University.
- Erdogan, E. (2015). The relationship of resilience with god perception forms, religion orientation and subjective religiousness: a sample of university students. *Mustafa Kemal University Journal of Social Sciences Institute*, 12(29):223-246.
- Erkus, A. (2011). *Scientific research process for behavioral sciences*. Seckin Publishing House.

- Fletcher, D., Sarkar, M. A. (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 13(5), September, Pages 669-678.
- Fletcher, D. (2022). Psychological Resilience and Adversarial Growth in Sport and Performance. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 26 Jul. from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-158>
- Gokmen, B. (2014). *The examination of correlation between resilience and job satisfaction of special education school administrators* (Istanbul sample) (master's thesis). Istanbul Aydin University.
- Guler, B. (2021). *Investigation of the relationship between basic personality traits and psychological resilience levels of sports high school students* (doctoral thesis)., Gazi University.
- Hastie, P. A., Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2) June, 132-138.
- Higgs, C. (2010). Physical literacy- two approaches, one concept. *Physical and Health Education Canada Journal* Spring: 6–7.
- Insan, F. (2022). An investigation of psychological robustness levels and stress coping styles of university youth according to their sportsplaying status (*master's thesis*). Nigde Omer Halisdemir University.
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P. And Kriellaars, D. (2019) Physical literacy and resilience in children and youth. *Front Public Health* 7:346.doi:10.3389/fpubh.2019.00346
- Kilic, N., Mammadov, M., Kochan, K., Aypay, A. (2020). The predictive power of general self-efficacy beliefs and body images of university students on resilience level. *Hacettepe University Faculty of Education Journal*, 35(4): 904-914.
- Kirandi, O. (2020). *Relationship between psychological resilience and leisure boredom of pre-service physical education teachers* (*Master's Thesis*). Trabzon University.
- Koklu, N., Buyukozturk, S., & Bokeoglu- Cokluk O. (2007). Statistics for the social sciences. Pegem A publishing.
- Kurumese, M. (2021). *Investigation of hopelessness and psychological resilience levels of mothers with mentally handicapped children, the case of manavgat district* (*Master's Thesis*). Selcuk University.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science* 4 (2015) 113-118.
- Macar, Y. (2022). *Examination of the relationship between physical education teachers' perceptions of physical literacy and their perceptions of self-efficiency* (*Master's Thesis*). Mersin University.
- McManama, K.B., Rowan, M. Willoughby, K., Griffith, K. Band Christino, M.A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Aug 17;18(16):8668.
- MEB. (2018). *Physical education and sports lesson curriculum*. Ankara.
- Mil, G.R. (2021). *Determining the relationship between stress coping strategies and psychological resilience levels of students studying at the faculty of sports sciences*. (*Master's Thesis*). Ankara Yıldırım Beyazıt University.

- Munusturlar, S., Yildizer, G. (2020). Assessing factor structure of perceived physical literacy scale for physical education teachers for turkish sample. *Journal of Hacettepe University Faculty of Education (H. U. Journal of Education)* 35(1), 200-209.
- Ozdemir, E. (2017). *Comparison of sports and sedanters 'psychological healthy, healthy quality, healthy and control heels levels (master's thesis). Mugla Sitki Koçman University.*
- Penney, D., Chandler T. (2000). Physical education: what future(s). *Sport, Education and Society*, 5:1, 71-87, DOI: 10.1080/135733200114442
- Robinson, D.B., Randall, L., Barrett, J.(2018). Physical literacy (mis)understandings: what do leading physical education teachers know about physical literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 2018, 37, 288-298 <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N., Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*, 7(8):19-24.
- Sezgin, F. (2012). Investigating the psychological hardiness levels of primary school teachers. *Kastamonu Education Journal*, 20.2, 489-502.
- Sivri, M. (2021). *The relationship between physical education teachers' self-efficacy beliefs, pedagogical knowledge and skills, and physical literacy (Unpublished Master's Thesis). Trabzon University.*
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Bernard, J.(2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15: 194–200.
- Sum, R.K.W, Ha, A.S.C., Cheng, C.F., Chung, P.K., Yiu K.T.C., Kuo, C. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS ONE* 11(5): e0155610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155610>
- Taskiran, T.A. (2021). *Investigation of the relationship between the perception of boredom, resilience and aggression in university students in leisure time (doctoral dissertation). Department of Sports Sciences Institute of Health Sciences, Ankara University.*
- Tusaie, K., Dyer J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*;18(1):3–8.

## **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ YORDAYICISI OLARAK ALGILANAN BEDEN OKURYAZARLIĞI<sup>2</sup>**

### **Öz**

Teknolojik cihaz kullanımı insanların hayatında kolaylık sağlarken aynı zamanda hareketsiz yaşamı da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, çocuklara beden eğitimi dersleri aracılığıyla fiziksel olarak zinde olma fırsatı vermenin yanı sıra, uygun becerileri geliştirmeleri, hareket etme stratejilerini ve bu stratejilerin sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamaları sağlanmalıdır. Beden Eğitimi ve Spor dersinin amaçlarını gerçekleştirmek için geleceğin sporcularını yetiştiren Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin öncelikle beden okuryazarlığına sahip ve psikolojik olarak sağlam olmaları gerekmektedir. Buradan hareketle, çalışmamızın amacı Beden Eğitimi ve spor öğretmenlerinde psikolojik sağlamlığın algılanan beden okuryazarlığı tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymaktır. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığının algılanan beden okuryazarlığı tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre algılanan beden okuryazarlık ve psikolojik sağlamlık puanlarını incelemek için İlişkisiz Örneklem T Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, Beden Eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık puanlarının kadın ve erkek öğretmenler için benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğretmenlerin algılanan beden okuryazarlık puanlarının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizinin sonucunda, bilgi ve anlayış, iletişim ve kendine güven değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı görülmektedir. Öğrencilerin geleceğini inşa etmede öğretmenler önemli bir role sahiptir. Öğretmenlerin öncelikle kendini tanıması ve psikolojik olarak sağlam olması öğrencilerin gelişimi için önemlidir. Bu temelde, öğretmenlerin beden okuryazarlıkları ve psikolojik olarak sağlam olmalarına yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Beden okuryazarlığı, psikolojik sağlamlık, beden eğitimi

---

<sup>2</sup> Bu çalışma 26 Ocak 2022 tarihinde 7. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur ve daha sonra revize edilerek genişletilmiştir.

## GİRİŞ

Günümüz teknolojisinin hızla ilerlemesi ile birlikte insanların yaşam tarzı değişmektedir. Teknolojik cihaz kullanımı insanların hayatında kolaylık sağlarken aynı zamanda hareketsiz yaşamı da beraberinde getirmektedir. Son dönemlerde yaşanan pandeminin de etkisiyle okul çağındaki çocuklar hareketsiz bir yaşam sürmektedirler. Bu nedenle Beden eğitimi ve spor derslerinin temel amacı daha çok ön plana çıkmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın amacı; öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmalarınıdır (MEB, 2018).

Penney ve Chandler (2000), beden eğitiminin çocuklara belirli aktiviteleri öğretmekle ilgili olmaktan daha çok, onlara etkinlikler aracılığıyla belirli beceri ve yetkinlikleri öğretmek olduğunu belirtmişlerdir. Çocuklara Beden Eğitimi ve Spor dersleri aracılığıyla fiziksel olarak zinde olma fırsatı vermenin yanı sıra, uygun becerileri geliştirmeleri, hareket etme stratejilerini ve bu stratejilerin sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamaları sağlanmalıdır. Bu nedenle, beden eğitiminin temel amacını ön planda tutan beden okuryazarlığı kavramı ortaya çıkmaktadır ( Sum ve ark., 2016).

Whitehead (2016), beden okuryazarlığını; “yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgisi ve anlayışı” olarak tanımlamıştır (Robinson ve ark.,2018). Morrison (2016), ise beden okuryazarlığı; “Fiziksel okuryazar olmak için, kişi yaratıcı, çok yönlü ve yetenekli olmalıdır. Beden, fikirlerin ve amaçların gerçekleştirilme aracıdır ve bu nedenle hem duyarlı hem de hünerli olmalıdır” şeklinde tanımlamıştır ( Sum ve ark., 2016).

Bedensel okuryazarlık, hareketleri yapma temel becerilerinden ve nasıl yapılacağına dair bilgiden daha fazlasıdır. Bedensel okuryazarlık kavramı, bir çocuğun karmaşık hareketler için yapı taşları olan temel hareketleri kullanma konusunda yetkin olmasını sağlayan bilgiyi içerir. Higgs (2010), bedensel okuryazarlığın gençlerin yaşamları boyunca spora katılım ve gelişime yönelik bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivite katılımı, bedensel okuryazarlığın temel amacıdır ve buna göre spor bağlamına ve çok ötesine uzanır (Lundvall, 2015).

Beden eğitimi, ne yalnızca çocuklara ve gençlere spor yapmayı öğretmekle ilgilidir; ne de sadece elit sporcu olma potansiyeline sahip olanları bulmakla ilgilidir. Beden eğitimi, her çocuğu ve genci yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmek ve beden okuryazarlığı yolculuğunda desteklemekle ilgilidir. Beden okuryazarlığı beden eğitiminin nihai hedefi olduğundan, beden okuryazarlığının tanımları Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerine kaliteli Beden Eğitimi ve Spor müfredatı, müfredat dışı etkinlikler ve sağlığı geliştirme programları oluşturmada ve beden okuryazar öğrencilerin gelişimi için yardımcı olmaktadır ( Sum ve ark., 2016).

Bedensel okuryazarlığın öne çıkan özelliklerinden biri, öğrencilerin motivasyonunun ve güveninin geliştirilmesidir. Bu nedenle, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin beden okuryazarlığı kavramını anlamaları önemlidir. Böylece günümüz öğrencileri sadece sağlıklı bir yaşam sürmeye daha iyi hazırlanmazlar, aynı zamanda bunu başkalarına yardımcı olacak şekilde daha donanımlı hale getirirler. Sonuç olarak, bedensel olarak

okuryazar bir bireyin temel özellikleri; çevre ile etkileşim, motivasyon, kendine güven ve fiziksel yeterlilik olarak belirtilebilir. Bedensel okuryazar olan kişi, kapasite ve hareket potansiyelini tam olarak kullanmak için bilgi, beceri, tutum ve motivasyona sahiptir. Ayrıca, bedenine ve yeteneklerine olan güveninden kaynaklanan yüksek düzeyde bir özgüvene ve özsaygıya sahip olacaktır. Bununla birlikte fiziksel ve psikolojik olarak zorlayıcı çok çeşitli durumlarda, sakinlik ve güvenle hareket edecektir (Sum ve ark., 2016). Stresten dolayı bozulma yaşayan, ancak daha sonra kişisel güçlerini kullanan kişiler, dayanıklı olarak kabul edilir. Her birey dayanıklılık potansiyeline sahip olsa da, dayanıklılık seviyesini belirlemede birey ve çevre arasındaki etkileşim sorumludur (Tusaie ve Dyer, 2004).

Dayanıklılık, değişim veya talihsizliklerle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kiehl ve ark.,2006). Dayanıklılık, kişinin zorluklar karşısında başarılı olmasını sağlayan kişisel nitelikleri bünyesinde barındırır. İç ve dış stres faktörleri her zaman mevcuttur. Kişinin bu stresli olaylarla başa çıkma yeteneği, daha önce yaşadığı aksaklıklardan elde ettiği deneyimlere dayanır. Dolayısıyla dayanıklılık, başarılı olarak stresle başa çıkma yeteneğinin bir ölçüsü olarak da görülebilir. Dayanıklılık, bireylerin belirli özellikleri ile stres ve başa çıkma arasındaki dengeden oluşan karmaşık bir etkileşimdir (Connor ve Davidson, 2003).

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı “sıkıntı, travma, trajedi, tehditler veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci” olarak tanımlamaktadır (APA, 2022). Performans sporlarında, en yüksek rekabet seviyesinde, başarıya ulaşmak ve bunu sürdürmek için olağanüstü psikolojik dayanıklılık seviyeleri gereklidir. Dayanıklılığın gelişimi ile ilgili olarak, psikolojik (yani kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, destek) ve çevresel (yani meydan okuma, destek) faktörlerin birleşik etkisi, sporcuların çevresel taleplere karşı koyma veya bunlara uyum sağlama konusundaki gelişmiş yeteneklerinin temelini oluşturur (Fletcher, 2022). Psikolojik dayanıklılık, atletik performansı artırabilen ve değerli yaşam becerilerini geliştirebilen önemli bir yapıdır. Spor alanındaki olumsuzluklara ve stres faktörlerine olumlu uyum sağlayarak, sporcular olumsuz uyarılara etkili bir şekilde yanıt verme yeteneklerini geliştirebilir (McManama ve ark., 2021). Sporda psikolojik dayanıklılık önemlidir çünkü sporcular, yaşadıkları baskılara dayanmak için bir dizi zihinsel özelliği kullanmalı ve optimize etmelidir. Üst düzey spor, sporcuların yaşadıkları baskılara dayanmak için bir dizi psikolojik özelliği kullanma ve optimize etme yeteneği ile karakterize edilir (Fletcher ve Sarkar, 2012 ). Özetle sporda psikolojik dayanıklılık geliştirmek, strese olumlu uyum sağlamayı gerektiren dinamik bir süreçtir.

Öğretmenlerin öğrencilerin yerine getirmeleri için görevleri nasıl seçtiği, organize ettiği ve yürüttüğü; öğrencilerin fiziksel okuryazarlığı elde etmek için gereken becerileri geliştirme yeteneklerinde önemli bir rol oynamaktadır. Öğrenmeden öğretme eylemi amacına ulaşamaz ve birçok öğrenci fiziksel olarak okuryazar olmak için ihtiyaç duydukları becerileri geliştiremez. Bu nedenle Beden Eğitimi ve Spor dersinin amaçlarını gerçekleştirmek için geleceğin sporcularını yetiştiren Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin öncelikle beden okuryazarlığına sahip ve psikolojik olarak sağlam olmaları gerekmektedir. Buradan hareketle, çalışmamızın amacı Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinde psikolojik sağlamlığın algılanan beden okuryazarlığı tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymaktır.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinde psikolojik sağlamlığın algılanan beden okuryazarlığı tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalar, doğası gereği neden sonuç ilişkisi kurulamayan, pratik nedenlerle değişimleme veya denetimin yapılamadığı veya kısmen yapıldığı çalışmalardır (Erkuş, 2011). Bu araştırma için İstanbul Esenyurt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 24.02.2022 tarihli ve 2022/03-16 no 'lu toplantısında çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

### **Örnekleme/çalışma grubu**

Çalışmaya 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan 176 (%45,6) kadın ve 210 (%54,4) erkek olmak üzere toplam 386 Beden eğitimi ve spor öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğretmenler kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

### **Veri toplama araçları**

Araştırma verilerinin elde edilmesinde iki farklı ölçme aracı ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçlarını geliştiren kişilerden ölçeklerin kullanımı için izin alınmıştır. Ölçme araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### ***Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği***

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 2,4 ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı .62 ile .69 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunu iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı.79 olarak hesaplanmıştır.

### ***Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği***

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin beden okuryazarlığı düzeylerini belirlemek amacıyla Sum ve ark. (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Munusturlar ve Yıldız (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 3 faktörlü 18 maddelik yapıya sahiptir. Ölçek Türk kültürüne uyarlanırken 3 faktörlü ve 9 maddeli bir yapı ile modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ölçek, Bilgi ve Anlayış, Kendilik Hissi-Kendine Güven ve İletişim olmak üzere üç alt boyuta sahip 5'li liket tipindedir. Algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .81 iken, Kendilik Hissi-Kendine Güven alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .79, Bilgi ve Anlayış alt boyutu için .84, İletişim alt boyutu için ise .78 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 bulunmuştur. Kendilik Hissi-Kendine Güven alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .77, Bilgi ve Anlayış alt boyutu için .84, İletişim alt boyutu için ise .82 olarak tespit edilmiştir.

**Verilerin Analizi**

Analiz öncesinde verilerin hazırlanması aşamasında eksik (kayıp) veri analizi yapılmış ve veri setinde herhangi kayıp verinin olmadığı bulunmuştur. Mahalanobis uzaklık değerleri yardımı ile veri setindeki uç değerler belirlenerek uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin tek değişkenli, çok değişkenli normallik varsayımı sınınamıştır. Artıkların normalliği grafiksel olarak incelenmiş ve normal dağıldığı görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, değişkenlere ait katsayıların +1 ve -1 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda değişkenlerin normal dağılım için gereken varsayımı karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır (Köklü, Büyüköztürk ve Çoklu-Bökeoğlu, 2007). Çoklu doğrusallık ve çoklu bağlantı varsayımları da sınıandıktan sonra, psikolojik sağlamlığın algılanan beden okuryazarlığı tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre algılanan beden okuryazarlık ve psikolojik sağlamlık puanları normal dağılım gösterdiği için İlişkiz Örneklem T Testi kullanılmıştır.

**BULGULAR**

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlıklarının belirlenmesi için ilişkiz Örneklem T Testi analiz sonuçları Tablo 1 'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının İlişkiz Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	P
Kadın	176	3,3987	,79442	384	,481	,631
Erkek	210	3,3603	,76754			

Tablo 1'de öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarına ilişkin puanların, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlıklarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t_{(384)}=.481$ ,  $p>0,05$ . Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde kadın ve erkek öğretmenlerin puanları psikolojik sağlamlık için benzerdir ( $\bar{X}_{Erkek}=3,3603$ ;  $\bar{X}_{Kadın}=3,3987$ ).

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre algılanan beden okuryazarlıklarının belirlenmesi için ilişkiz Örneklem T Testi analiz sonuçları Tablo 2 'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Algılanan Beden Okuryazarlık Puanlarının İlişkiz Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Kadın	176	4,1351	,59390	384	-2,580	,01
Erkek	210	4,2820	,52467			

Tablo 2'de algılanan beden okuryazarlıklarına ilişkin puanların, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin algılanan beden okuryazarlıklarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur,  $t_{(384)}=-2,580$ ,  $p<0,05$ . Erkek



öğretmenlerin algılanan beden okuryazarlık puanları ( $\bar{\chi}_{\text{Erkek}}=4,2820$ ), kadın öğretmenlere ( $\bar{\chi}_{\text{Kadın}}=4,1351$ ) göre daha yüksektir.

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin beden okuryazarlığı ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon değerleri hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Beden Okuryazarlığı ile Psikolojik Sağlıkları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1. Psikolojik Sağlık	-			
2. İletişim	,344	-		
3. Kendilik Hissi-Kendine Güven	,223	,494	-	
4. Bilgi ve Anlayış	,169	,409	,427	-

Tablo 3 incelendiğinde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iletişim düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; kendine güven ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; bilgi ve anlayış ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlıklarının Beden Okuryazarlığı Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	B	Std Hata	$\beta$	t	P
Sabit	1,721	,287		5,991	,000
İletişim	,304	,057	,306	5,363	,000
Kendilik Hissi-Kendine Güven	,074	,066	,065	1,125	,261
Bilgi ve Anlayış	,019	,063	,016	,295	,768
R=0,350	R <sub>2</sub> =0,115				
F <sub>(3-382)</sub> =17,740	p=0,00				

Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde, bilgi ve anlayış, iletişim ve kendine güven değişkenleri birlikte Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin psikolojik sağlık puanları ile düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.35, R<sub>2</sub>=.12, P<.00). Bu üç değişkenin birlikte psikolojik sağlıktaki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlık üzerindeki göreceli önem sırası iletişim, kendine güven ve bilgi ve anlayıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece iletişim değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Kendine güven ile bilgi ve anlayış değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma kapsamında Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin psikolojik sağlığının yordayıcısı olarak algılanan beden okuryazarlığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yalnızca algılanan beden

okuryazarlığının alt boyutu olan iletişim değişkeninin psikolojik sağlık üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin iletişim gücü arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da arttığı söylenebilir. Buradan hareketle kendine güvenen, spor yapmaya istekli ve iletişim gücü yüksek bireylerin, kısaca beden okuryazarlığına sahip bireylerin karşılaçıkları stresli durumlarda talihsizliklerle başa çıkabilecekleri söylenebilir. Okul çağındaki bireylerin başarılı olmaları ve topluma aktif olarak katılmaları için öncelikle öğrencilere örnek olması gereken beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden okuryazar olması ve psikolojik olarak da sağlam olması gerekmektedir. Bedensel okuryazarlık için teşvik edilen bireylerin, psikolojik sağlık içinde teşvik edilmiş olacaklarını söyleyebiliriz. Alanyazın incelendiğinde Jefferies ve arkadaşları (2019), çocuklarda fiziksel okuryazarlığın çok boyutlu yapıları ile sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmada sağlık ve bedensel okuryazarlık arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmanın sonucu, iletişim değişkeninin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgumuzu destekler niteliktedir.

Çalışmamızın analiz sonuçlarına göre, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyete göre beden okuryazarlık düzeylerinin değiştiği ortaya konmuştur. Erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bedensel olarak okuryazar bir bireyin temel özellikleri; kendine güven ve fiziksel yeterlilik, motivasyon ve çevre ile etkileşim olarak belirtilebilir. Bu durumun erkeklerin fiziksel yeterliklerinin kadınlara göre daha fazla olmasından dolayı kendilerine güven duymalarından kaynaklandığı söylenebilir. Kendine güvenen bireyler çevre ile etkileşim içinde ve yüksek motivasyona sahip olacaktır. Toplumun erkek ve kadın için biçtiği roller gereği de erkekler kadınlara göre spor alanında kendine daha çok güvenen, beden okuryazarlığı yüksek bireyler olarak yetiştirilmektedir. Kadınlara yüklenen sorumluluklardan dolayı çevre ile etkileşimi ve motivasyonu düşük olabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamız ile paralellik göstermeyen çalışmalar mevcuttur. Sivri (2021), Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ile yaptığı çalışmada kadın ve erkek öğretmenlerin beden okuryazarlıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çuhadar (2021), Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin bedensel okuryazarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Macar (2022), yaptığı çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algıları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemiştir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeylerinin değişmediğidir. Psikolojik sağlık, değişim veya talihsizliklerle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği olarak da tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşadığı sıkıntılı süreçleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmesinin cinsiyetten öte daha önceki yaşantı ve deneyimlerine bağlı olduğu söylenebilir. Beden eğitimi sırasında geliştirilen sağlıklı bir spor deneyimi ve kültürü, günlük yaşamada aktarılacaktır. Bu durumda cinsiyetten daha çok psikolojik olarak sağlam beden eğitimi ve spor öğretmeni ön planda olacaktır. İnsan (2022) ve Güler (2021), çalışmalarında katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer bulgulara sahip çok sayıda çalışma mevcuttur ( Aydoğdu (2013), Gökmen (2014), Sezgin (2012), Dursun ve ark., 2021, Kurumeşe,(2021), Egemberdiyeva (2018), Aydın ve Bingöl (2015), Bayrakdaroğlu (2014), Can (2018) ve Özdemir (2017)).

Bunun yanısıra alanyazında cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur. Düzen (2021) spor yapan ve yapmayan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Erdoğan (2015), Taşkiran( 2021) ve Bahadır'ın (2009), yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre erkek bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadın bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında çalışma bulgularımıza paralel olmayan başka çalışmalarda mevcuttur (Avcı Taşkiran ve Gürbüz, 2019; Aydın ve ark., 2019; Kılıç ve ark., 2020, Kırandı, 2020, Mil, 2021, Sarwar ve ark., 2010).

Öğrencilerin geleceğini inşa etmede öğretmenler önemli bir role sahiptir. Öğretmenlerin öncelikle kendini tanıması ve psikolojik olarak sağlam olması öğrencilerin gelişimi için önemlidir. Bu temelde, öğretmenlerin beden okuryazarlıkları ve psikolojik olarak sağlam olmalarına yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## **ÖNERİLER**

Beden eğitimi ve spor dersinde öğrenilen sağlıklı yaşam günlük hayata aktararak topluma genellenebilir. Bu nedenle Beden eğitimi ve spor dersinin amaçlarını gerçekleştirecek öğretmenlerin beden okuryazarlıkları önemlidir. Öğretmenler dışında, profesyonel sporcularda algılanan beden okuryazarlığının başarı ile ilişkisinin incelenmesi önerilebilir. Ayrıca psikolojik olarak sağlam olan öğretmenler öğrencilerini başarıya ulaştırabilir. Bu nedenle diğer branş öğretmenlerinde psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi önerilebilir. Sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında psikolojik olarak güçlü olmaları başarı için gereklidir. Sporcularda psikolojik sağlık; spor deneyimi, spor branşı gibi değişkenler açısından incelenebilir.

## **Etik Metni**

Bu makalede dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği, dergi etik kuralları takip edilmiştir. Makale ile ilgili doğabilecek herhangi bir ihlalin sorumluluğu yazara aittir. Bu araştırma için İstanbul Esenyurt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 24.02.2022 tarihli ve 2022/03-16 no'lu toplantısında çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada yazarın katkı oranı %100'dür.

## **KAYNAKÇA**

Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., and Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125. <http://dx.doi.org/10.1080/01460860600677643>  
American Psychological Association (APA)(2022). Available online: <https://www.apa.org/topics/resilience> (accessed on 17 May 2022).

- Aydın, İ, Öncü, E., Akbulut, V., Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*: (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıklı ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, .
- Bayrakdaroğlu, S.(2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz anlayışı düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Bingöl E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Çuhadar, Y. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Doğan T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102 doi: 10.3390/ijerph18168668
- Dursun, M., Yarayan, Y.E., Arı, Ç., Ulun, C., Kocamaz Ada, İ.S. (2021). Covid-19 in turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15: 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>.
- Düzen A.Ç. (2021). *Beden eğitimi ve spor anabilim dalı lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (tokat ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi.
- Erdoğan E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: üniversite örneklemi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29):223-246.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayınevi.
- Fletcher, D. Sarkar M. A (2012). A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 13( 5),September, Pages 669-678.
- Fletcher, D. (2022). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 26 Jul. from <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-158>
- Gökmen, B.(2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (istanbul örneği)* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Güler, B. (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi).Gazi Üniversitesi.

- Hastie P. A., Wallhead T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science* 4(2) June, 132-138.
- Higgs C (2010) Physical literacy- two approaches, one concept. *Physical and Health Education Canada Journal* Spring: 6–7.
- İnsan, F. (2022). *Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P. And Kriellaars, D. (2019) Physical literacy and resilience in children and youth. *Front Public Health* 7:346. Doi:10.3389/fpubh.2019.00346
- Kathryn, M., Connor, M.D., and Jonathan, R.T. Davidson, M.D. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression And Anxiety*, 18:76–82 DOI: 10.1002/da.10113
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4):904-914.
- Kırandı O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik (7.baskı)*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kurumeşe, M. (2021). *Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeyleri ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi (Manavgat İlçesi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Lundvall S. (2015). Physical literacy in the field of physical education A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science* 4 (2015) 113-118.
- Macar, Y.(2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algıları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- McManama, K.B., Rowan, M. Willoughby, K., Griffith K.Band Christino MA. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Aug 17;18(16):8668.
- MEB. (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı*. Ankara.
- Mil G.R. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Munusturlar, S., Yıldizer, G. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeği'nin faktör yapısının türkiye örneğine yönelik sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 35(1), 200-209.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Penney, D. Chandler T. (2000). Physical education: what future(s), sport. *Education and Society*, 5:1, 71-87, DOI: 10.1080/135733200114442

- Robinson, D. B.Randall, L. Barrett, J.(2018). Physical literacy (mis)understandings: what do leading physical education teachers know about physical literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 2018, 37, 288-298 <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N., Anwar, N. (2010).Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*, 7(8):19-24.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20.2, 489-502.
- Sivri, M. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik inançları pedagojik bilgi ve becerileri ile beden okuryazarlıkları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Trabzon Üniversitesi.
- Smith, B.W. Dalen, J. Wiggins, K. Tooley, E. Christopher, P. and Bernard, J.(2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15: 194–200.
- Sum, R.K.W., Ha A.S.C., Cheng, C.F., Chung, P.K., Yiu K.T.C., Kuo, C.C. (2016) Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS ONE* 11(5): e0155610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155610>
- Taşkıran T.A. (2021). *Investigation of the relationship between perception of leisure boredom, psychological resilience and aggression tendency in university students (doctoral thesis)*. Ankara University.
- Tusaie, K., Dyer J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*;18(1):3–8.