



**TUSBİD**

ISSN: 2618-5911

# TÜRKİYE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Turkish Journal of Sports Science

CİLT: 3 SAYI: 1 YIL: 2019



## Üniversite Öğrencilerinin Boş zaman Anlamlarının İncelenmesi\*

Halime DİNÇ\*\*, H. Buğra KOCA\*\*\*, Adem POYRAZ\*\*\*\*, Keziban AYDEMİR\*\*\*\*\*

### Özet

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesidir. Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise Afyon Kocatepe Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 488 kadın, 473 erkek olmak üzere toplam 961 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalamaları  $21,54 \pm 2,09$  olarak tespit edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Boş Zaman Anlamı Ölçeği" ve demografik değişkenlerden oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, Independent Samples T Testi ve tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının iyi seviyede olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, fakülte, düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarına göre boş zaman anlamlarının anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerin boş zaman anlamlarının fakülteler arası ve düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının iyi seviyede olduğu, boş zaman anlamlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Boş Zaman Anlamı, Boş Zaman, Rekreasyon

## Analysis Of Leisure Time Meanings Of University Students

### Abstract

The purpose of this research; examining the meaning of leisure time of university students. The universe of this research was composed of students from different faculties and departments of Afyon Kocatepe University in 2017-2018 academic year. The sample of the research consists of a total of 961 students, 488 female and 473 male students attending different faculties and departments of Afyon Kocatepe University. The average age of the students are determined as  $21.54 \pm 2.09$ . As a means of collecting data in the survey, a questionnaire consisting of "The Meaning of Leisure Scale" and demographic variables was used. In the analysis of the data by using descriptive statistical methods, Independent Samples T Test, and one-way ANOVA tests were evaluated. It was determined that leisure time meanings of university students were at a good level in the direction of the results obtained in the research. It was found that leisure time meanings differed significantly according to gender, faculty, participation in regular physical activities. In addition, it is concluded that the meaning of leisure time of university students varies between faculties and regular physical activity. As a result; It was determined that leisure time meanings was at a good level in university students, leisure time perception women were higher than men.

**Keywords:** University Students, Leisure Time Meaning, Leisure, Recreation

\* Bu Çalışma 16. Spor Bilimleri Kongresinde Poster olarak sunuldu

\*\* Sorumlu Yazar: Araştırma Görevlisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar-TÜRKİYE, halimedinc@yandex.com

\*\*\*Doç.Dr.Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Afyonkarahisar-TÜRKİYE, bugrakoca@yahoo.com

\*\*\*\* Dr.Öğretim Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar-TÜRKİYE, apoyraz63@gmail.com

\*\*\*\*\* Lisans Öğrencisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar-TÜRKİYE, kezbanaydemir12@gmail.com:

## GİRİŞ

Günümüzde yokluğundan sıklıkla şikayet edilen konuların başında zaman ve para gelmektedir (Akataş, 2008; Gülbahçe, 1996). Para belki bulunabilmekte fakat geçen zamanın geri dönüşümü mümkün olmamaktadır (Eren, 1993'ten aktaran: Atasoy, Öncü ve Kılıç, 2015). Zamanın çoğu başkaları tarafından değil bireyin kendisi tarafından boşa harcanmaktadır (Akataş, 2008). Günlük hayatta karşılaşılan ve peş peşe gelişen bütün olaylar "zaman" kavramı içerisinde gelişir, yaşanır ve değerlendirilir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Zaman; olguların birbirini izlemesiyle zihinde yaratılan ve yine olguların içinde sürüp gideceği düşünülen, başlangıç ile sonu bilinmeyen soyut bir kavram (Karaküçük, 2008) olup bireyden bireye farklı algılanabilmektedir. Bu farklılık yaşamın devamlılığı için harcanan zaman ile iş zamanı ve tüm bunların dışında kalan boş zaman arasındaki dengenin sağlanabilmesine bağlı olarak değişir.

Boş zaman; iş zamanı (çalışma), uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan (harcanan) zaman sonrası arta kalan zaman dilimidir (Kemp ve Pearson, 1997). Boş zamanın tanımı sembolik bir anlamdan öte, öznel bir karakteristik taşır, yani herkes için farklı bir anlam ifade edebilir (Madrigal, 2006; Gürbüz ve Henderson, 2013). Bir çok araştırmacı tarafından boş zaman nitelikleri kısıtlama ya da zorlama olmadan, özgürce seçilen, eğlenceli, zevkli, rahatlatıcı, gerçek motivasyon, kendini ifade edebilme, aktif katılım, refah, estetik yaklaşımlı, iç kontrollü, başarı, özgür irade, aitlik ve gerçeklikten uzaklaşma gibi kavramlarla tanımlanmıştır (Bundy, 1993; Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Csikszentmihalyi, 1990; Di Bona, 2000; Emerson, 1998; Iso-Ahola, 1979; Neumayer ve Wilding, 2005; Passmore ve French, 2003; Primeau, 2003).

Kişinin çalışma zamanı ve yaşam zorluklarının dışında kalan, aynı zamanda kendi istekleri doğrultusunda harcayabileceği, gereksinim duyulan zaman olarak tanımlanan boş zamana (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Atasoy, ve diğ., 2015; Esteve, San Martin ve Lopez, 1999) pozitif katılımın sağlanması; kendini gerçekleştirmiş, üretken, ruhen

sağlıklı birey ve toplumları ortaya çıkaracaktır (Balcı, Demirtaş, Gürbüz, İlhan ve Ersöz, 2002). Günlük yaşantı içinde çalışma hayatı ve diğer etkinliklerin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, boş zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendireceğine ilişkin kararları tamamen kendilerine özgüdür. (Passmore ve French 2001). Eğitim, kültürel, sosyal, çevresel, ekonomik vb. faktörler boş zaman katılımları ve etkinlik tercihlerinde farklılıklar oluşturmaktadır (Kara, Emir, Gürbüz ve Öncü, 2018; Karaküçük, 2008; Jones, 2000). Bu farklılıkların temelinde boş zaman anlam ve önemi yatmaktadır. Bireylerin boş zaman anlam ve önemini bilmesi, boş zaman etkinliklerine katılımlarındaki en önemli unsurlardandır (Powrie, Kolehmainen, Turpin, Ziviani ve Copley, 2015).

Boş zaman anlamlarında sosyo demografik farklılıkların etkili olacağını düşündüğümüzde aynı eğitim seviyesine sahip üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarında sınıf, cinsiyet, gelir durumu ve bölümlere göre farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim alan yazın incelendiğinde boş zamanın bazı sosyo demografik değişkenlere göre farklılık oluşturduğu belirtilmektedir (Kara ve diğerleri, 2018; Karaküçük ve Ekenci, 1995; Jones, 2000). Ayrıca farklı yaş gruplarında boş zaman anlamı, boş zaman etkinlik katılımları ve tercihleri ile ilgili benzer çalışmalar olduğunu görmekteyiz. (Serdar, Demirel, Harmandar Demirel ve Çakır, 2017; Gürbüz ve Henderson, 2013; Atasoy ve diğerleri, 2015). Ancak üniversite eğitimine devam eden lisans öğrencilerinin boş zaman anlamlarının bölümlere, gelir durumu ve sınıf düzeylerine göre incelendiği, Özellikle de farklı kültürel sosyal ekonomik ve iklimsel koşullara sahip olan Afyon Kocatepe Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda öğrencilerin boş zaman anlamlarının belirlenmesi, bölümlere ve sınıflara göre farklılıkların tespit edilmesi sonraki çalışmalar için referans oluşturacaktır. Ayrıca üniversite lisans eğitim öğretim süreci bireyin akademik, sosyal ve

kişilik gelişimindeki en önemli süreç olup, uzun yıllar devam edecek davranış biçimlerinin oluştuğu dönemdir. Bu dönemde kazanılacak her olumlu davranış biçimi bireyin sosyal ve iş yaşamında başarı, doyum ve kendini gerçekleştirme katkısında bulunacaktır (Karaküçük, 2008; Passmore ve French, 2001). Öğrencilerin boş zaman anlamlarının çeşitli değişkenler ile incelenmesi ülkemizdeki tüm yükseköğretim kurumlarındaki öğrenciler için zamanın anlam ve önemini kavrama ve yönetmede önemli sonuç ve öneriler ortaya konulabilir.

**Amaç:** Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının düzeyini belirlemek, kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, gelir durumu, rekreatif aktivitelere katılım sıklığı) göre boş zaman anlamlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde 2017-2018 Güz döneminde farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılan 488 kadın, 473 erkek olmak üzere toplam 961 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları  $21,54 \pm 2,09$  olarak saptanmıştır.

Araştırmada “Demografik Bilgi Formu” ve “Boş Zaman Anlamı Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu”; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan gelir durumu ve boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı gibi bağımsız değişkenlerden oluşan sorulardan oluşmaktadır.

Bireyin boş zaman aktivitelerine katıldıklarında neler hissettiklerini saptamak amacıyla Esteve ve diğerleri, (1999) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Özdemir ve Karaküçük, (2007) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerliliği ve güvenilirliği yapılan

“Boş Zaman Anlamı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 6’lı Likert tipi olup (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum), toplam 35 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan toplam ölçek iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) 0,94 ve alt boyutlarında sırasıyla Algılanan Özgürlük 0,91, İş İlişkisi 0,91, Sosyal Etkileşim 0,91, Boş Zamanın Kullanılabilirliği 0,91, Aktif-Pasif Katılım 0,91, Hedef Yönelimi 0,92, Algılanan Yeterlilik 0,91 ve İçsel Motivasyon 0,92 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler için Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği (Büyüköztürk, 2012) belirlendi. Normal dağılım gösteren veriler parametrik testler ile analiz edilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında t-testi, çoklu gruplar arası karşılaştırmalarda ANOVA varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar ortalama  $\pm$  standart sapma olarak verilmiş ve  $p < 0,05$  değeri anlamlılık düzeyi olarak belirlenmiştir.

**BULGULAR****Tablo 1. Örneklem Grubunun Özellikleri**

		F	%
Cinsiyet	Kadın	488	50,8
	Erkek	473	49,2
Yaş	18-19	120	12,5
	20-21	405	42,1
	22-23	331	34,4
	24-30	105	10,9
Algılanan Gelir Durumu	Çok Düşük	77	8,0
	Düşük	138	14,4
	Orta	483	50,3
	İyi	223	23,2
	Çok İyi	40	4,2
Sınıf	1. Sınıf	232	20,1
	2. Sınıf	269	28,0
	3. Sınıf	296	30,8
	4. Sınıf	164	17,1
Düzenli Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu	Evet	452	47,0
	Hayır	509	53,0
	Toplam	961	100

Tablo 1’de katılımcıların 19-28 yaş aralığında olduğu, %77,7’sinin orta ve yüksek gelir düzeyine sahip oldukları, %53’ünün ise düzenli fiziksel aktivite (FA) yapmadıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Boş Zaman Anlamları Ölçek Puan Ortalamaları**

	Madde Sayısı	n	Ortalama±Ss
Özgürlük	5	961	4,32±0,95
İş İlişkisi	5	961	4,41±0,94
Sosyal Etkileşim	5	961	4,38±0,97
Boş Zaman Kullanırlığı	5	961	4,29±0,92
Aktif-Pasif Katılım	5	961	4,23±0,90
Hedef Yönelimi	3	961	4,22±1,10
Algılanan Yeterlilik	4	961	4,37±0,95
İçsel Motivasyon	3	961	4,15±1,02
Toplam Ölçek	35	961	4,31±0,79

Tablo 2’de katılımcıların, Boş Zamanın Anlamı Ölçeği (BZAÖ)’nden aldıkları faktör puanlarının aritmetik ortalaması 4,31 ve standart sapması 0,79’dur. BZAÖ puanları faktör bazında incelendiğinde; en yüksek puan ortalaması *İş İlişkisi* boyutunda (4,41), en düşük puan ortalamasının ise *İçsel Motivasyon* boyutunda (4,15) olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin BZAÖ puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

	Kadın	Erkek	P
Özgürlük	4,42±0,93	4,23±0,98	0,002**
İş İlişkisi	4,54±0,93	4,28±0,95	0,001**
Sosyal Etkileşim	4,48±0,97	4,29±0,97	0,003**
Boş Zaman Kullanırlığı	4,37±0,93	4,21±0,91	0,005**
Aktif-Pasif Katılım	4,29±0,89	4,17±0,92	0,044*
Hedef Yönelimi	4,33±1,03	4,11±1,15	0,001**
Algılanan Yeterlilik	4,45±0,96	4,30±0,95	0,014*
İçsel Motivasyon	4,17±1,03	4,13±1,01	NS
Genel Ortalama	4,39±0,77	4,22±0,80	0,001**

\*p<0.05, \*\*p<0.01 anlamlılık düzeyi, NS: anlamlı değil.

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet değişkenine göre *İçsel Motivasyon* alt boyutu dışında diğer BZAÖ alt boyutlarında anlamlı fark görülmektedir. Kadınların BZAÖ'nden aldıkları puanlar erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 4. Katılımcıların Algılanan Gelir Durumuna Göre BZAÖ Puanlarının Karşılaştırılması**

	Çok Düşük	Düşük	Orta	İyi	Çok İyi	P
Özgürlük	4,18±0,91	4,24±0,95	4,37±0,97	4,31±0,93	4,27±1,04	NS
İş İlişkisi	4,19±0,89	4,40±0,96	4,43±0,93	4,43±0,94	4,38±1,16	NS
Sosyal Etkileşim	4,32±0,98	4,20±0,95	4,43±0,95	4,41±1,01	4,27±1,11	NS
Boş Zaman Kullanırlığı	4,12±0,93	4,20±0,95	4,33±0,89	4,29±0,93	4,35±0,99	NS
Aktif-Pasif Katılım	4,12±0,91	4,14±0,88	4,27±0,88	4,22±0,95	4,18±1,02	NS
Hedef Yönelimi	4,04±0,91	4,12±1,09	4,29±1,09	4,18±1,15	4,26±1,21	NS
Algılanan Yeterlilik	4,27±0,83	4,31±0,89	4,40±0,95	4,37±1,01	4,45±1,08	NS
İçsel Motivasyon	3,90±0,99	4,14±1,03	4,19±0,97	4,16±1,10	4,09±1,09	NS
Genel Ortalama	4,16±0,73	4,23±0,77	4,35±0,77	4,31±0,83	4,29±0,92	NS
N	77	138	483	223	40	

NS: Normal Sonuç. İstatistiksel fark yoktur.

Tablo 4'te katılımcıların algılanan gelir durumuna göre BZAÖ puanlarında istatistiksel olarak fark olmadığı görülmektedir.

**Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre BZAÖ Puanlarının Karşılaştırılması**

	Evet	Hayır	P
Özgürlük	4,32±0,96	4,31±0,95	NS
İş İlişkisi	4,41±0,95	4,40±0,94	NS
Sosyal Etkileşim	4,41±1,00	4,35±0,96	NS
Boş Zaman Kullanırlığı	4,34±0,90	4,24±0,93	NS
Aktif-Pasif Katılım	4,33±0,93	4,13±0,87	0,001**
Hedef Yönelimi	4,24±1,11	4,19±1,08	NS
Algılanan Yeterlilik	4,45±0,96	4,31±0,94	0,020*
İçsel Motivasyon	4,16±1,02	4,14±1,01	NS
Genel Ortalama	4,35±0,81	4,27±0,77	NS
N	452	509	

\*p<0.05, \*\*p<0.01 anlamlılık düzeyi, NS: anlamlı değil.

Tablo 5’de Öğrencilerin BZAÖ *Aktif- Pasif Katılım* (\*\*P<0,01) ile *Algılanan Yeterlilik* (\*P<0,05) alt boyutlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı fark gösterdiği görüldü.

**Tablo 6. BESYO ve Diğer Fakültelerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin BZAÖ Puanlarının Karşılaştırılması**

	BESYO (Ortalama±Ss)	Diğer Fakülteler (Ortalama±Ss)	p
Özgürlük	4,38±0,90	4,29±0,97	NS
İş İlişkisi	4,46±0,87	4,39±0,97	NS
Sosyal Etkileşim	4,41±0,97	4,37±0,98	NS
Boş Zaman Kullanırlığı	4,36±0,89	4,26±0,93	NS
Aktif-Pasif Katılım	4,33±0,90	4,19±0,90	<b>0,047*</b>
Hedef Yönelimi	4,28±1,06	4,20±1,11	NS
Algılanan Yeterlilik	4,41±0,87	4,36±0,98	NS
İçsel Motivasyon	4,14±0,99	4,15±1,03	NS
Genel Ortalama	4,36±0,76	4,29±0,80	NS

\*p<0.05 anlamlılık düzeyi, NS: anlamlı değil.

Tablo 6’da BESYO ile diğer fakülte öğrenceleri arasında BZAÖ alt boyutlarından *Aktif-Pasif Katılım* arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü (p<0,05).



## TARTIŞMA ve SONUÇ

Boş zaman anlam ve önemi öznel olup bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bu çalışmada ise üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının iyi seviyede olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda boş zaman anlam ölçeği alt boyutlardan elde edilen ortalama puanlar çok yakın bulunmuşsa da en yüksek puanın “İş İlişkisi” alt boyutunda olduğu ve bunu sırasıyla “Sosyal Etkileşim”, “Algılanan Yeterlilik”, “Özgürlük”, “Boş Zaman Kullanırlığı”, “Aktif-Pasif Katılım”, “Hedef yönelimi”, ve “İçsel motivasyon” alt boyutları takip etmektedir. Gerek literatürdeki çalışmalar (Kara ve diğ. 2018; Atasoy ve diğerleri, 2015) gerekse bu çalışma sonuçları üniversite öğrencilerinin boş zaman anlam puanlarının yüksek olduğu, öğrencilerin boş zamanın anlam ve önemini farkında olduğunu bu sonuçlarda özellikle üniversite hazırlık dönemindeki sürecin etkili olduğunu düşünmekteyiz .

Boş zaman anlamı ölçeğinden elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde “İçsel Motivasyon” hariç diğer tüm alt boyutlarda kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar Gürbüz ve Henderson (2013), tarafından yapılan çalışma ile benzerlik gösterirken Atasoy ve diğerleri (2015) ve Yalçın, Demirel, Demirel ve Çolakoğlu (2017)’nin yaptıkları çalışmada ise BZAÖ’nin alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bunun nedeninin ise örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Alan yazında yapılan benzer çalışmalarda (Gürbüz ve Henderson 2013) ve bu çalışmada da Kadın katılımcıların boş zaman anlamlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Türkiye’de var olan kültürel ve geleneksel yapının kadın bireyler üzerinde oluşturduğu baskıdan kaynaklı olarak kadınların rekreatif etkinliklere katılım düzeylerine engel olabileceği gibi bunun sonucunda ortaya çıkabilecek boş zaman ihtiyacı kadın bireylerde boş zaman anlam kavramının

algılanmasında farkların ortaya çıkması şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir durumuna göre BZAÖ puanlarının dağılımı değerlendirildiğinde alt grupların hiçbirinde anlamlı fark bulunamamıştır. Ancak Atasoy ve diğerleri (2015) ve Özşaker (2012) tarafından yapılan çalışmalarda fark bulunmuştur. Bu çalışmalarda ortaya çıkan sonuç yapılan bu çalışmayla paralellik göstermemektedir. Bu farkların nedenleri örneklem grubundaki popülasyon farklılığından olabileceği gibi gelir düzeyinin sınıflandırılmasının farklı olmasından da kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarında aktif-pasif katılım ile algılanan yeterlilik alt boyutlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklar gösterdiği görülmüştür. Bu durum düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin boş zaman algısı Aktif-Pasif Katılım alt boyutlarının yükselmesini sağlamış, aynı zamanda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin algılanan yeterliliklerini de olumlu etkilemiştir. Öte yandan düzenli fiziksel aktivitenin boş zaman anlamındaki diğer boyutlarında bir farka sebep olmadığı düşünülürse FA yapanların daha çok boş zamanı FA zamanı olarak planlamaları şeklinde de yorumlanabilir.

Buna ek olarak BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin BZA ölçek puanları karşılaştırıldığında sadece ölçeğin Aktif-Pasif Katılım alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin ise BESYO öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılımları, aldıkları eğitimin gereklilikleri ve öğrenim gördükleri ortamlarda fiziksel aktivite yapmaya uygun tesislerin var olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırma betimsel bir araştırma olup üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamları cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, FA yapma durumları ve fakültelere göre incelenmiştir. Boş zaman anlamlarında



öğrencilerin yetişmiş olduğu aile, kültürel, sosyal, çevresel şartlar ile almış oldukları ortaöğretimdeki eğitim farklılıkları ve yükseköğretime geçiş sınav puanlarının da farklılık oluşturabileceği düşünülmelidir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının iyi seviyede olduğu, boş zaman anlamlarının fakültelere, cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç Afyon Kocatepe üniversitesi öğrencilerinin boş zaman anlamlarının tespit edildiği ilk çalışma olarak referans oluşturacaktır. Bu doğrultuda boş zaman anlamlarının boş zaman aktivite katılımlarında ve aktivite seçimlerinde etkisinin araştırılması; boş zaman anlamları ile akademik ve mesleki öz-yeterlikler arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz edecektir.

#### KAYNAKÇA

- Akatay, A. (2008). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 282-300.
- Atasoy, L. K., Öncü, E., ve Kılıç, K. S. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. *3. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Balci, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., ve Ersöz, V. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Marmara Üniversitesi, Antalya.
- Baltaş, Z., ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bundy, A.C. (1993). Assessment of play and leisure: Delineation of the problem. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 217-221.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Coleman, D., ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, New York: Harper & Row.

- Di Bona, L. (2000). What are the benefits of leisure? An exploration using the Leisure Satisfaction Scale. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 50-58.
- Emerson, H. (1998). Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65, 37-44.
- Esteve, R., San Martin, J., ve Lopez, A.E. (1999). Grasping The Meaning of Leisure: Developing A Self Report Measurement Tool. *Leisure Studies*, 18(2), 79-91.
- Gülbağçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum).
- Gürbüz, B., Özdemir, A.S., ve Karaküçük, S. (2007). Meaning of leisure time scale: Evaluation of psychometric characteristics on Turkish university students. *4th International Mediterranean Sport Science Congress*. Antalya, Turkey.
- Gürbüz, B., ve Henderson, K. (2013). Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Iso-Ahola, S.E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of Leisure Research*, 11, 28-39.
- Jones, K. (2000). *Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı*, Çeviren: Akkoyunlu AC. İstanbul, Doğan Kitapçılık.
- Kara, F.M., Emir, E., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2018). Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği. *Sportmetre*, 16(3), 187-195.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreatyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreatyon, boş zamanları değerlendirme (6. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreatyon ve Kent(li)leşme*. Ankara:Gazi Kitabevi
- Kemp, K., ve Pearson, S. (1997). *Leisure and Tourism*. Great Britain: Longman Press.
- Madrigal, R. (2006). Measuring The Multidimensional Nature Of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of Leisure Research*, 58, 3.
- Neumayer, B., ve Wilding, C. (2005). *Leisure as commodity*. Occupation and practice in context. Marrickville: Elsevier Australia

- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Passmore, A., ve French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents. *Participation, Adolescence, Spring*, 36(141), 67-75.
- Passmore, A., ve French, D. (2003). The nature of leisure in adolescence: A focus group study. *British Journal of Occupational Therapy*, 66, 419-426.
- Primeau, L.A. (2003). *Play and leisure*. Willard and Spackman's occupational therapy. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J., ve Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 57(11), 993-1010.
- Serdar, E., Demirel, D.H, Demirel, M., ve Çakır, V.O. (2017). The Relationship Between University Students' Free Time Management and Academic Success. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(4), 72-82.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., ve Çolakoğlu, T. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1303-1414.

## Derleme

### **Kafein ve Obezite**

Derya Selda SINAR<sup>\*</sup>, Nasuh Evrim ACAR<sup>\*\*</sup>, İrfan YILDIRIM<sup>\*\*\*</sup>

#### **Özet**

Obezite ve fazla kilo alma durumu her geçen gün daha fazla insanı etkilemekte ve toplumu tehdit eden bir sağlık sorunu haline gelmektedir. Kilo vermek isteyen insanların doğal ve bitkisel ürünlere olan ilgisi gün geçtikçe artmakta çeşitli etki mekanizmalarıyla kilo kaybına yol açtığı düşünülen kafein de bu ürünler içerisinde yerini almaktadır. Bu çalışma da çeşitli arama motorlarında (scholar, pubmed, web of science ve ovid) kafein ve obezite üzerine yapılan çalışmalar incelenerek geleneksel derleme yöntemi ile kafeinin obezite üzerine etkisi incelenmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda, yüksek kahve alımının, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, bazı kanser türleri, parkinson hastalığı ve mortalite riskinin azalması ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Obezitenin, belirtilen tüm bu sağlık risklerinin altında yatan başlıca nedenlerden biri olduğu göz önüne alındığında, kafein alımının obezite riskinin azalmasıyla ilişkili olabileceği düşünülebilir. İncelenen çalışmalar neticesinde ılımlı bir kahve tüketiminin sağlıklı bir beslenme ve diyet programında kilo kontrolü amacıyla kullanılabilirliği değerlendirilmektedir.

*Anahtar Kelimeler: Obezite, Kafein, Kahve,*

### **Caffeine and Obesity**

#### **Abstract**

Obesity and overweight have been affecting more and more people and becoming a health problem that threatens society. The interest of people who want to lose weight in natural and herbal products is increasing day by day with various mechanisms of action that are thought to lead to weight loss caffeine is also included in these products. In this study, studies on caffeine and obesity in various search engines (scholar, PubMed, the web of science and Ovid) were examined and the effect of caffeine on obesity by traditional compilation method was investigated. Recent studies have concluded that high coffee intake may be associated with type 2 diabetes, cardiovascular disease, certain types of cancer, Parkinson's disease, and reduced risk of mortality. Obesity; Considering that this is one of the main reasons underlying all of these health risks, caffeine intake may be related to decrease in risk of obesity. As a result of the studies examined, it is evaluated that moderate coffee consumption can be used for weight control in a healthy diet and diet program.

*Keywords: Obesity, Caffeine, Coffee,*

\*Doktora Öğrencisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin/TÜRKİYE, [derya.sinar@hotmail.com](mailto:derya.sinar@hotmail.com)

\*\* Araştırma Görevlisi, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin/TÜRKİYE, [nasuhacar@mersin.edu.tr](mailto:nasuhacar@mersin.edu.tr)

\*\*\* Doç.Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin/TÜRKİYE, [yldrm76@gmail.com](mailto:yldrm76@gmail.com)

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezitenin tanımı; sağlığı bozacak şekilde vücutta anormal ya da aşırı yağ birikimi olarak yapılmıştır (World Health Organization 2014). Obezite dünya genelinde son 10 yıl içinde en belirgin artışını göstermiştir (Westertep ve Plantenga 2010 ). Obezitenin en önemli nedeni alınan enerji ile tüketilen enerji arasındaki dengesizliktir (Bulucu ve Özbek 2007). Yetersiz fiziksel aktivite, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yaş, eğitim düzeyi, sosyokültürel etmenler, gelir durumu, hormonal ve metabolik faktörler, psikolojik problemler, sigara alkol alışkanlığı, doğum sayısı, kullanılan bazı ilaçlar ve genetik risk faktörleri obezite oluşumuna yol açmaktadır (Westertep ve ark., 2005). Obezitenin tedavisinde morbidite ve mortaliteyi azaltmak amacıyla sağlıklı vücut ağırlığının korunması yararlıdır (Westertep ve ark., 2005). Bu amaçla, sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması, fiziksel aktivitenin artırılması ve bunların yetersiz kaldığı durumlarda farmakoterapi ve cerrahi gibi tedavi yöntemlerinin uygulanması obezite tedavisine katkı sağlar (Grove ve Lambert 2010).

Kilo kontrolü ve sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler çok eskilere dayansa da, bu amaçla kullanılacak gıda ve ilaçlara olan yoğun ilgi, 19. yüzyılda sanayileşme sonucu obezitenin yaygınlaşması ile başlamıştır. O günden bu güne insanlar, kilo kontrolü sağlamaya çalışmışlardır (Mermel 2004) .

Obezite tedavisinde; bitkilerin etki mekanizmasından da yararlanılmıştır. Bu bitkiler doğrudan etkililer ve dolaylı yoldan etki gösterenler olarak sınıflandırılabilir. Doğrudan etkili bitkiler, metabolizmayı uyularak etki göstermektedir. Metabolizmayı uyaran bitkiler diğer adıyla termojenikler, enerji tüketimini artırarak yağ yıkımını sağlayan ürünlerdir. Metabolizmayı uyularak etki gösteren bitkilerden en çok tanınanları deniz üzümü (kullanımı yasaklanmıştır), turunç, kahve, yeşil çay ve kırmızı biberdir (Hofbauer ve ark., 2004). Obezite tedavisinde kullanılan ve dolaylı yoldan etki gösteren bitkiler ise; uzun yıllar vücut ağırlık kontrolünü destekleyici amaçla kullanılmıştır. Diüretik etki ile sıvı

kaybına neden olup vücut ağırlığının azalmasını sağlarlar. Ancak yapılan çalışmalarda sıvı kaybının vücut ağırlığı azaltmada kalıcı bir etkisinin olmadığını göstermiştir (Saper ve ark., 2004). Obeziteden korunma ve tedavide alternatif yöntemler arasında kafeinde yer almaktadır.

Kahve, kafein, klorojenik asitler ve diterpenleri içeren binin üzerinde biyoaktif bileşiğin karmaşık bir karışımıdır (Jeszka-Skowron ve ark., 2015). Günümüzde şişmanlık ile mücadelede kullanılan yöntemler arasında; çeşitli çalışmalarında gösterdiği üzere kafein kullanımı en yaygın olanıdır (Rains, Agarwal, Maki 2011). Öncelikle kahve, çay, soda, çikolata ürünleri ve enerji içeceklerinde bulunan kafein, dünyada en çok tüketilen uyarıcıdır (Corti ve ark., 2002) ve insan sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri, nüfus ölçeğinde büyük olabilir. Kahve, kan basıncını yükselten kafein nedeniyle insan sağlığına zararlı olarak kabul edilirken (Noordzij ve ark., 2005), bazı kanser türlerinde kahvenin kansorejen bir etkisinin olduğu da düşünülmektedir (Hong ve ark., 2018; Wu ve ark., 2015). Bununla birlikte, son özet kümülatif kanıtlardan elde edilen sonuçlar, ılımlı kahve tüketiminin, tip 2 diyabet riski, kardiyovasküler hastalık (CVD), mortalite ve karaciğer ve endometriyum kanserleri azalttığını göstermektedir (Loomis ve ark., 2016; Grosso, 2017). Yine geniş bir kanıt grubuna göre, kahve ve kafein, fenolik asit ve antioksidanlar dahil birçok bileşeni obezite, diyabet ve iltihaplanmada koruyucu rol oynamaktadır (Rebello ve ark., 2011; Kempf ve ark., 2010 Yamashita ve ark., 2012).

Bazı klinik çalışmalar kahve tüketiminin etkisinin obezite durumuna göre farklı olabileceğini göstermiştir. Kahvenin içeriğindeki kafein ve diğer bileşenlerin etkisiyle obezite riskini azaltan bir takım etkilerden söz edilmektedir (Nordestgaard ve ark., 2015). İnsanlardaki kafein, iştah düzenleme için önem kazanmıştır ve şimdilerde bir iştah bastırıcı olarak işlev görmektedir (Jessen ve ark., 2005).

Obez insanlar zayıf insanlardan kahvenin neden olduğu daha küçük termojenlere sahiptir (Bracco ve ark., 1995). Kahve kısmen

yağ oksidasyonunu artırarak termojenezi artırabilir. Uzun dönem süren çalışmalarda, kafein alımının adipoz boyutunu (Zheng ve ark., 2004; Han ve ark., 1999) ve adiposit sayısını azalttığı gözlemlenmiştir (Cheun ve Lee., 1988). Bu bulgular, kafein ve kahve tüketiminin, bireylerin vücut yağlarını azaltarak, muhtemelen lipit metabolizmasını artırarak kilo vermelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. İnsan deneklerdeki yağ oksidasyonunun bir göstergesi olarak düşük solunum değişim oranını kullanan bazı araştırmacılar, insanlarda kafein (Acheson ve ark., 1980; Costill ve ark., 1978; Ryu ve ark., 2001) ve kafeinli kahve (Acheson ve ark., 1980; Bracco ve ark., 1995 ) tüketimi ile yağ oksidasyonunun arttığı sonucuna varmışlardır.

Kafein gıdalar içerisinde en çok çalışılan bileşenlerden birisidir. Bu kimyasal hakkında çok fazla bilgi olmasına ve yüzyıllardır içecek ve gıdalarla güvenli bir şekilde tüketilmesine rağmen, kafeinin sağlık üzerine olan potansiyel etkileri hususunda halen fikir birliğine varılamamıştır. Bu çalışmada çeşitli gıdalarla birlikte çok tüketilen kafeinin, obezite ile ilişkisi üzerine, çeşitli arama motorlarında yer alan (scholar, web of science, pubmed, ovid) güncel makaleler incelenerek geleneksel derleme oluşturulmuş günümüzde çok kullanılan kafeinin obezite üzerine etkileri irdelenmiştir.

## KAFEİN ETKİ MEKANİZMASI

Kafein; türlerinin çekirdeklerinde bulunan ve bitkinin kendini koruması amacıyla ürettiği bir maddedir. Psikoaktif stimülan ve diüretik etkisi olan bir ksantin alkaloiddir (Zhao ve ark., 2008). Kafein kahve türlerinin dışında; kakao türleri, kola türleri, citrus aurantium, guarana (paullinia cupana), yerba mate (ilex paraguariensis) ve yeşil çay (camellia sinensis)'da da bulunur. Farklı miktarlarda 60 kadar bitkinin tohumları, yaprakları veya meyvelerinde bulunmaktadır (Diepvens 2007). Ayrıca; Kola fıncığı, kakao çekirdeği, Paraguay çayı (yerba mate) ve guanara bitkisinde bol miktarda bulunur, ancak oral yoldan tüm dünyada en çok kullanım kaynağı kavrulmuş kahve çekirdekleri ve çay yapraklarıdır (Harpaz ve ark., 2017).

Kafein içeren kahve ve yeşil çayın, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar ile ters yönde korelasyon gösterdiği bildirilmektedir (Izadi ve ark., 2018)

Kafeinin önemli bir fizyolojik etkisi, metabolik hızı arttırmasıdır. Metabolik hız ile biyolojik enerji kullanımı ve dolayısıyla şişmanlık arasında ilişki vardır. Genetik faktörler dışında, şişmanlık için en önemli nedeni, alınan ve harcanan enerji arasındaki dengesizliktir (Lachance 1994). Bunlara ilaveten, diyetteki yağ oranı, yağ/karbohidrat oranı, alkol tüketimi, lif oranı yüksek besin alımı ve hatta kafein tüketimi gibi ikincil faktörler vardır (Plants 2008).

Kafein oral yoldan alındığında gastrointestinal kanaldan hızla absorbe olur ve dokuda hücre membranlarından hızla hücre içine geçiş yapar (Heckman ve ark., 2010). Oral alımdan 15-45 dakika sonra kafein kan dolaşımında saptanır ve 60 dakikada en yüksek seviyeye ulaşır. Yağda çözünen bir madde olması nedeni ile kan-beyin bariyerini kolaylıkla geçer ve nöral fonksiyonları etkiler (Goldstein ve ark., 2010).

Kafeinin iştahı baskıladığı belirtilmektedir; ama bu etkisi kısa sürelidir ve kilo kaybını sağlamadığı bildirilmiştir. Kafeinin deney hayvanlarında yürütülen çalışmalarda yağ yakıcı olduğu belirtilse de, insanlara uzun süreli uygulanmasıyla yağ yakımında büyük değişiklik görülmemiş; bu sonuç metabolizmanın kafeinin etkilerine karşı zamanla duyarsızlaştığını düşündürmüştür (Pittler ve Ernst 2004). Kafein ile beraber efedrin birçok zayıflama programlarında etken madde olarak eklenmektedir (Schulman 2003). Efedrin/kafein kombinasyonlarının; termojenezisi arttırdığı, kilo almayı önlediği ve kilo kaybı sağladığı düşünülmektedir (Newton ve ark., 2001).

Kafeinin temel olarak 3 farklı fizyolojik etkileri vardır:

1. Paraksantin (%84): Lipolizi artırır, plazmada gliserol ve yağ asidi miktarlarını artırır.
2. Teobromin (%12): Vazodilatasyon yapar ve idrar hacmini artırır.
3. Teofilin (%4): Bronş düz kaslarını gevşetir ve astım tedavisinde ilaç



olarak kullanılır. Kafein metabolizması sonucu oluşan teofilin miktarı tedavi dozunun altındadır (Acheson 2008).

Anne tarafından doğum öncesi kahve tüketiminin çocuklardaki obezite ve adipoz doku artışı ile ilgili yapılan nesiller arası çalışmada kahve tüketiminin yüksek adipozite ve obezite riski ile ilişkili olduğu bulunurken kahvedeki kafeinin çaya göre bunda daha etkili olduğunda tespit edilmiştir (Chen ve ark., 2019). Yine benzer bir çalışmada kafeine maruz kalan anne karnındaki uterusların kalmayanlarla karşılaştırıldığında çocuklukta obezite riskine yakalanma ihtimalleri % 87 oranında arttığı belirlenmiştir (Li, Ferber ve Odouli, 2015). Chen ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada meyve, sebze ve pirinç ağırlıklı beslenen annelerin çocuklarının, deniz ürünleri-noodle veya unlu mamül-peynir türleriyle beslenen annelerin çocuklarına göre adipoz ve obezite riskilerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Yine Hamilelik sırasında annenin kafein alımının düşük seviyelere sınırlamanın uygun olacağı değerlendirilen bir çalışmada doz-cevap analizi yapılarak doğum öncesi annenin kafein alımındaki (yaklaşık bir fincan kahve) her 100 mg /gün artışın, çocuğun düşük ağırlıklı olarak doğma riskini % 13 arttırdığı ile ilişkilendirilmiştir (Chen ve ark., 2014). Bu görüşü destekleyen başka bir çalışmada doğum öncesi annenin 100 g kafein artışının kendiliğinden düşük riskinde % 14, ölü doğum riskini % 19, düşük doğum ağırlığı ile doğma riskini % 7 arttırdığı bildirilmiştir (Greenwood ve ark., 2014). Hamilelikteki kafein tüketimi, artan fetal büyüme kısıtlaması riski ile ilişkilendirilmiş ve bu ilişki hamilelik boyunca devam ettiği gözlemlenmiştir. Hamile kalmadan önce ve hamilelik boyunca kafein alımını azaltmanın bebek gelişimi için faydalı olacağı değerlendirilmiştir. (CARE Study Group, 2008).

Kafeini obezite ile mücadelede tamamlayıcı tıp olarak değerlendiren bir çalışmada; kafein içeriğinin, adipoz hücrelerini daha küçük boyut ve ağırlık azalmasını sağlayan bir adipogenez inhibitörü olduğunu bununla birlikte ayrıca doygunluğu arttırarak vücut ağırlığını ve kilo kaybını korumaya yardımcı

olan metabolizmayı arttırdığı bildirilmiştir (Lelyana, 2017).

Lee ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada (Lee, Kim ve Kim, 2017) yüksek kahve tüketiminin, obezite ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kahve tüketiminin, bazı çalışmalarda vücut ağırlığını ve vücut kütle indeksini azaltarak obezitenin önlenmesinde etkili olduğu bildirilmiştir. Metabolik sendrom belirteçlerinin incelendiği bir diğer çalışmada HDL-kolesterol dışındaki tüm metabolik sendrom bileşenlerinin, kahve tüketimi ile ters yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hino ve ark., 2007; Matsuura ve ark., 2012). Kafein alımındaki artışlar, uzun vadeli kilo alımında küçük bir azalmaya neden olabilirken (Lopez-Garcia ve ark., 2006), diğer birçok çalışma kahve alımı ile obezite riski ve metabolik sendrom arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmemiştir (Balk ve ark., 2009; Grosso ve ark., 2014).

## **KAFEİNİN ENERJİ METABOLİZMASI ÜZERİNE ETKİLERİ**

Kafeinin metabolik hız üzerine etkisi 1915' den beri bilinmesine rağmen, etki mekanizması ve önemi ile pratik uygulamaları son 20 yılda önem kazanmaya başlamıştır. İnsanda kafeinli çay ve kahve alımının kanda trigliserit düzeyini biraz düşürdüğü, kolesterol düzeyini ise yükselttiği bildirilmiştir. Bununla beraber, serum lipoproteinleri üzerine herhangi bir etki bulunmamıştır. Kafein kanda şeker düzeyini de yükseltmiştir. Aynı zamanda CO<sub>2</sub> üretimi de artmaktadır. 100 mg kafein alımından sonraki 2 saatte enerji harcanışında %16' lık artış görülmüştür. Enerji harcamasındaki artış, şeker ve yağın daha fazla yıkımı nedeniyledir. Bu durum zayıflama diyetlerinde şekersiz çay içiminin yararlı olabileceğini göstermektedir (Baysal 1992). Yılmaz'ın (2001) yapmış olduğu çalışmada; kafeinin enerji harcanışını doza bağlı bir şekilde arttırdığı ispatlanmıştır. Yapılan hesaplamalara göre, kafein tüketiminden sonra 24 saatlik enerji harcanışından ortaya çıkan yaklaşık % 05'lik bir artış, eğer gıda tüketimi sabit tutulursa, yaklaşık 75-110



Kkal/günlük bir enerji açığı oluşturabilir. Bu açık küçük görülebilir, ancak birkaç ayın toplam etkisiyle vücut ağırlığında düzenli bir azalma oluşabilir. Kafein, efedrin ile sinerjik olduğu için, obezitenin tedavisinde de kullanılabilir. Eğer enerji dengesi sabit tutulursa, kafeinin termojenik etkisinin bir sonucu olarak vücut yağ depoları azaltılabilir (Yılmaz, 2001).

Kafeinin enerji tüketimini arttırıcı etkisinde vücut ağırlığının da rolü olduğu bildirilmektedir. Kafeinin farmakokinetik özellikleri zayıf ve kilolu kişilerde değişiklik göstermektedir. Kilolu kişilerde absorpsiyonunun daha fazla, eliminasyonunun daha az olduğu ve dolayısı ile serum yarılanma ömrünün daha uzun olduğu saptanmıştır (Harpaz ve ark., 2017).

Kafeinin metabolizma ve enerji harcanışı üzerine etkileri hakkında yapılan detaylı bir çalışmada; 8 mg/kg kafein normal ağırlıktaki kişilerde, metabolik hızı ilk 3 saatte önemli ölçüde artırmıştır. Bunun yanında, plazma glikoz, insülin seviyesi ve karbohidrat oksidasyonu değişmemiş, ancak serbest yağ asiti oranı biraz yükselmiştir. Ayrıca, 3080 Kkal. değerindeki bir öğünle beraber alınan kahve, yemeğin termik etkisini önemli ölçüde artırmıştır. Enerji harcanışındaki artış ve termik etki kahve alan ve kafeinsiz kahve alan iki grupta karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, düzenli kafein alımının, şişman insanlarda ağırlık kaybına neden olabileceği sonucu çıkarılmıştır (Acheson ve diğerleri, 1980).

Yeşil çay yapraklarında da bulunan kafein ile ilgili yapılan bir başka çalışmada; 60 obez bireye günde üç kez 250 mg yeşil çay kapsülü, plasebo grubuna ise sellüloz kapsülü verilmiştir. Çalışma sonunda iki grup karşılaştırıldığında; vücut ağırlığında azalma farkı dördüncü haftada 2.70kg, sekizinci haftada 5.10kg ve 12. haftada 3.3kg olarak rapor edilmiş olup, 8. ve 12. haftalardaki ağırlık kaybının istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada, yeşil çay tüketiminin obez bireylerde enerji harcamasını ve yağ oksidasyonunu artırarak kilo vermeyi sağladığı belirtilmektedir (Auvichayapat ve ark., 2008).

Kafeinin, vücut ağırlığı ve enerji harcaması üzerine etkilerinden literatürde bahsedilmektedir (Westerterp ve ark., 2010; Westerterp ve ark., 2005). Kafeinin insanlarda termogenezi uyardığı ve yağ oksidasyonu yaptığı belirtilmektedir (Fisunoğlu ve Besler, 2008). Demlenmiş 250 ml yeşil çay 30-40 mg kafein içermektedir (Rains ve ark., 2011). Literatürde, özellikle yeşil çayın karbohidrat emilimini inhibe ettiği (Zhong ve ark., 2006), yağ asidi sentezini düzenlediği (Zhanh ve ark.,2006), pankreas ve gastrik lipazı baskıladığı, termogeneze neden olduğu (Shixian ve ark., 2006; Diepvens ve ark., 2007), sempatik sinir sistemini ve lipolizisi aktive ettiği, yağ dokusu farklılaşmasını azalttığı (Wolfram ve Wang 2006) ve beyinde tokluk hissinin oluşmasında önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Astrup ve ark., 1990; Hudson 2007; Stendell ve ark., 2010).

Kafein metabolizmasında cinsiyetin de etkisi olduğu saptanmıştır. Over kaynaklı hormonlar kadınlarda stimulan ilaçların santral etkisini değiştirebilir. Yapılan bir çalışmada standart beslenme şartlarının sağlandığı erkeklerde yemek öncesi kafein tüketilmesinin enerji alımını %21.7 oranında azaltmasına rağmen kadınlarda bu etkinin izlenmediği bildirilmiştir (Kagure ve ark., 2002; Tremblay ve ark., 1998).

Tüm bu bilgiler ışığında, yüksek miktarda kafein alımının, hamile ve emziren kadınlarda, kafein hassasiyeti bulunanlarda, hipertansiyon, kalp yetmezliği ve aritmi gibi kardiyovasküler sorunları olan kişilerde çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Wolk, 2012; Butt ve Sultan, 2011).

## **VÜCUT AĞIRLIĞI DÜZENLEMESİNDE KAFEİN ve TERMOJENİK ÖZELLİKLERİ**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), aşırı kilo ve obeziteyi; giderek artan sayıda ülkedeki nüfusun sağlığına yönelik bir tehdit olarak göstermektedir (WHO, 2000). Obezite, enerji tüketimine göre fazla enerji alımı nedeniyle uzun süre pozitif bir enerji dengesinin sonucudur. Kilo kaybı oluşturmak için negatif bir enerji dengesine ihtiyaç duyulmaktadır ve

bu da alımı azaltmak veya harcanan enerjiyi arttırmak suretiyle sağlanabilir. Kafein, efedrin, kapsaisin ve yeşil çay gibi etken maddeler de dahil olmak üzere obezite yönetimine yönelik araçlar, enerji tüketimini artırabileceği ve kilo verme sırasında mevcut olan metabolik hızdaki azalmaya karşı koyabileceği için kilo verme ve kiloyu koruma stratejileri olarak önerilmektedirler (Diepvens ve ark., 2007).

Kahvedeki kafeinin, vücut yağ kütesinin azalması ile ilişkili olduğu iyi bilinmektedir ve termojenezi, lipit oksidasyonunu ve lipolizi uyarır (Astrup ve ark., 1990). Ek olarak, kahvede bulunan kafein doygunluğu artırır, yiyeceğin termik etkisini (TEF) ve günlük enerji tüketimini artırır ve böylece kilo kaybına yardımcı olur (Westerterp-Plantenga ve ark., 2005).

Kafeinin termogenez üzerindeki uyarıcı etkisinin insanda iyi neticeler verdiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. (Acheson 1980; Astrup ve ark., 1990; Bracco ve ark., 1995; Dulloo ve ark., 1989; Hollands ve ark., 1981). Kafein tüketiminden sonra yiyecek alımının azaldığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Racotta ve ark., 1994; Tremblay, 1988). Böylece kafein enerji verimliliği ve enerji alımını etkileyebildiği düşünülmektedir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmaların ağırlıklı sonuçları; deneylerde kafeinin vücut yağ atımını azalttığını göstermesine rağmen (Chen ve ark., 1994), insanlarda ise kafein tüketiminin vücut ağırlığı üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Astrup ve ark., 1992; Pasman, 1997; Westerterp-Plantenga, 2005). Kafeinin uzun vadeli bir etkisinin olmayışını organizmanın kafeinin etkilerine karşı duyarsızlığın gelişmesine bağlanabilir.

Efedrin'in termojenik etkisi, kafein gibi metilksantinlerle belirgin şekilde güçlendirilebilir. Gerçekten de, hayvanlar üzerinde yapılan deneyler, efedrin / kafein karışımından sonraki etkinin tek başına efedrin veya kafeinden daha etkili olduğunu göstermektedir (Dulloo ve Miller, 1986; Ramsey ve ark., 1998; Tulp ve Buck, 1986).

Enerji tüketimi ve kilo kaybı etkisinde efedrin ve kafein arasındaki etkileşim, insan

çalışmalarında doğrulanmıştır (Astrup, 1992; Astrup ve Toubro, 1993; Boozer ve ark., 2001; Horton ve Geissler, 1996; Molnar ve ark., 2000; Toubro ve ark., 1993). 167 obez hastanın uzun süreli bir çalışmasında (6 ay), efedrin / kafein karışımı grubu, plasebo grubundan anlamlı derecede daha fazla kilo verdiği gözlenmiştir (Boozer ve ark., 2002). Bu nedenle, kafein veya efedrin'in uzun süreli kullanımı ile ilgili, teorik olarak olumlu bir sonuç verdiği ve muhtemelen sinerjistik mekanizmalara bağlı olarak birkaç uzun vadeli deneyler temelinde bu etken maddeleri birleştirmek önerilebilir. Bununla birlikte, olumsuz etkiler nedeniyle, Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), ephedra içeren diyet takviyelerinin satışını yasaklamıştır.

### ***Termojenik Maddelerin Yan Etkileri***

Haller ve Benowitz (2000)'in, FDA sponsorluğunda yaptıkları analizde, ephedra alkaloidleri içeren diyet takviyelerinin kullanımı ile ilgili 140 olumsuz olay raporu incelendi. Ephedra ve ilgili alkaloidler olumsuz kardiyovasküler olaylarla ilişkilendirilmesi neticesinde Ephedra alkaloidlerinin bazı insanlar için bir sağlık riski oluşturabileceği sonucuna vardılar. Haller ve ark. (2005), bir ephedra / kafein karışımından (325/90 mg) iki doz tüketiminin (325/90 mg) kalp hızı, kan basıncında ve glikoz konsantrasyonlarında kalıcı artışlarla sonuçlandığını ve potasyum konsantrasyonlarında azalmalara neden olduğunu bulmuştur. Olumsuz kardiyovasküler etkilerin raporlanma sıklığı göz önüne alındığında, FDA ephedra içeren diyet takviyelerinin satışını yasaklamıştır (Rados, 2004).

Kafein kilo kontrolü için güvenli bir termojenik madde gibi gözükmektedir. ***Yetişkinlerde, kafeinin kısa vadeli ölümcül dozu, 75 fincan kahve, 125 fincan çay veya 200 kola içecek ile eşdeğer olarak günde 5-10 g*** (ya damardan ya da ağızdan) olarak tahmin edilmektedir (Curatolo ve Robertson, 1983). Uzun süreli kafeinin tüketiminin, insan sağlığı üzerinde bazı yan etkileri olduğu öne sürülmüştür. Astrup ve ark. (1990) 100 ve 200 mg kafeinden sonra kan basıncında ve nabız hızında küçük ve önemsiz değişiklikler gözlemlenmiştir. Ancak kafein miktarı 400 mg

yükseldiğinde, sistolik ve diyastolik kan basıncını ortalama 6.3 mmHg değerine kadar arttırdığı ayrıca, 400 mg kafeinden sonra, önemli sayıda öğrencinin çarpıntı, kaygı, baş ağrısı, huzursuzluk, baş dönmesi gibi yan etkileri plaseboya kıyasla bildirdiği belirlenmiştir.

Robertson ve ark. (1981), kahve içmeyen dokuz kişiye 250 mg oral kafein verilmiş ve kafein tüketiminden 1 saat sonra sistolik kan basıncı 10 mmHg artmıştır. Kalp atım hızı, ilk saatten sonra azalma göstermiş ve bunu takiben 2 saat sonra başlangıç değerinin üzerinde bir artış görülmüştür. Bununla birlikte, kafein alımının (150 mg/gün, 7 gün boyunca) kronik etkilerini inceleyen sonraki bir çalışmada, 1-4 gün sonra bu etkilere karşı tolerans geliştiğini tespit etmiştir (Robertson ve ark.,1981). Bu nedenle kafeinin kan basıncı, kalp hızı veya plazma rennin aktivitesi üzerindeki uzun vadeli etkileri gösterilmemiştir. Ayrıca kısa vadede Bracco ve ark. (1995) vücut ağırlığının kilogramı başına 4 mg kafein günde 5 kez tüketildikten sonra gün boyunca belirgin bir şekilde değişen kalp hızı bulamamıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüzde hızlı bir şekilde artan, her yaş grubunda görülen ve çağımızın epidemisi sayılan obeziteden korunma ve tedavide her türlü alternatif seçenekler değerlendirilmektedir. Bu seçeneklerden biride kafein kullanımındır.

Kafeinin obezite ile ilgili temel fizyolojik etkileri incelendiğinde lipolizi, plazmada gliserol ve yağ asidi miktarlarını arttırdığı (Fisunoğlu ve Besler, 2008), termogenezi uyardığı (Zheng ve ark., 2004; Han ve ark., 1999; Acheson 1980; Astrup ve ark., 1990; Bracco ve ark., 1995; Dulloo ve ark., 1989; Hollands ve ark., 1981), vazodilatasyona sebep olduğu ve idrar hacmini arttırdığı (Acheson 2008), vücut ağırlığı ve enerji harcaması üzerine olumlu etkileri olduğunu gösterir çalışmalar mevcutken (Westerterp ve ark., 2010; Westerterp ve ark., 2005); aksine kan basıncını yükselttiği (Noordzij ve ark., 2005), bazı kanser türlerinde kansorejen bir

etkisinin olduğu (Hong ve ark., 2018; Wu ve ark., 2015), yüksek kahve tüketiminin, obezite ile pozitif olarak ilişkili olabileceği (Lee, Kim ve Kim, 2017), HDL-kolesterol dışındaki tüm metabolik sendrom bileşenlerinin, kahve tüketimi ile ters yönde ilişkinin tespit edildiği çalışmaların da mevcut olması (Hino ve ark., 2007; Matsuura ve ark., 2012) kafeinin insan sağlığına zararlı olabileceğini de düşündürmektedir.

Yine hamilelik sırasında annenin kafein alımının düşük seviyelere sınırlamanın uygun olacağı yoksa yeni doğan çocuğun obezite riskinin arttığını gösteren çalışmalar, hamile bireylerde kafein kullanımının kısıtlanması gerektirdiğini göstermektedir (Chen ve ark., 2019; 201; 2014; Li ve ark., 2015; Greenwood ve ark., 2014).

Bu bulgular ışığında kafeinin obeziteden korunma ve tedavide alternatif seçeneklerden biri olduğu düşünülse de, aksini belirten bazı çalışmalarında olduğu görülmüştür. Bu bağlamda kafein obezite ilişkisinde halen tam olarak fikir briliğine varılmadığı, daha fazla deneysel çalışmanın yapılmasının gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca ortalama yetişkin bir birey için, ılımlı günlük kafein alımının herhangi bir yan etki ile ilişkili olmadığı, kahvenin sağlıklı bir diyetin parçası olabileceği ve hatta obezite başta olmak üzere bir çok hastalığı azaltıcı etkisinin olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acheson KJ, Zahorska-Markiewics B, Pittet P, Anantharaman K, and Jequier E. (1980). *Caffeine And Coffee: Their Influence On Metabolic Rate And Substrate Oxidation In Normal Weight And Obese Individuals*. Am J Clin Nutr 33: 989-997.
- Astrup A, Breum L, Toubro S, Hein P, and Quaade F., (1992). *The Effect And Safety Of An Ephedrine/Caffeine Compound Compared To Ephedrine, Caffeine And Placebo In Obese Subjects On An Energy-Restricted Diet. A Double Blind Trial*. Int J Obes 16: 269-277.
- Astrup A, Toubro S, Cannon S, Hein P, Breum L, and Madsen J., (1990). *Caffeine: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study Of Its Thermogenic, Metabolic, And Cardiovascular Effects In Healthy Volunteers*. Am J Clin Nutr 51: 759-767.

- Auvichayapat P, Prapochanung M, Tunkamnerdthai O et al. Effectiveness of green tea on weight reduction in obese Thais: a randomised, controlled trial. *Physiol Behav* 2008;93:486–91.
- Balk L, Hoekstra T, Twisk J, (2009). *Relationship Between Long-Term Coffee Consumption and Components of The Metabolic Syndrome: The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study*. *Eur. J. Epidemiol.* 24, 203–209.
- Baysal A. (1992). *Çayın beslenme ve sađllölrnzda öneni*. *Standard* 31 :46.
- Boozer CN, Daly PA, Homel P, Solomon JL, Blanchard D, Nasser JA, Strauss R, and Meredith T. (2002). *Herbal Ephedra/Caffeine For Weight Loss: A 6-Month Randomized Safety And Efficacy Trial*. *Int J Obes Relat Metab Disord* 26: 593–604.
- Boozer CN, Nasser JA, Heymsfield SB, Wang V, Chen G, and Solomon JL., (2001). *An Herbal Supplement Containing Ma Huang-Guarana For Weight Loss: A Randomized, Double-Blind Trial*. *Int J Obes Relat Metab Disord* 25: 316–324.
- Bracco D, Ferrarra JM, Arnaud MJ, Jequier E, and Schutz Y., (1995). *Effects Of Caffeine On Energy Metabolism, Heart Rate, And Methylxanthine Metabolism In Lean And Obese Women*. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 269: E671–E678.
- Bulucu Altunkaynak, ZB, Özbek E. (2007). *Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri*. *Dicle Tıp Dergisi*; 34(2):144-9.
- Butt MS, Sultan MT. (2011). *Coffee and its consumption: benefits and risks*. *Crit Rev Food Sci Nutr*;51(4):363-73.
- Caffeine. Pharmacology and Interactions. Available at: <http://www.pharmgkb.org/do/serve?objId=PA448710&objCls=Drug#tabview=tab1>.
- CARE Study Group (2008). *Maternal Caffeine Intake During Pregnancy And Risk Of Fetal Growth Restriction: A Large Prospective Observational Study*. *BMJ* 337:a2332.
- Chen L-W., Wu Y., Neelakantan N., Chong M., Pan A., van Dam R.M., (2014). *Maternal Caffeine Intake During Pregnancy Is Associated With Risk Of Low Birth Weight: A Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis*. *BMC Med.*12:174.
- Chen L-W, Aris I, Bernard J, Tint M-T, Chia A, Colega M, Gluckman P, Shek L, Saw S-M, Chong Y-S. ve ark. (2016). *Associations of Maternal Dietary Patterns During Pregnancy With Offspring Adiposity From Birth Until 54 Months Of Age*. *Nutrients*. 9:2.
- Chen, L.W., Murrin C. M., Mehegan, J., Kelleher, C.C., Phillips, C. M., (2019). *Maternal, But Not Paternal or Grandparental, Caffeine Intake is Associated With Childhood Obesity and Adiposity: The Lifeways Cross-Generation Cohort Study* *Am J Clin Nutr.*109:1648–1655.
- Chen MD, Lin WH, Song YM, Lin PY, ve Ho LT. (1994). *Effect Of Caffeine On The Levels Of Brain Serotonin And Catecholamine In The Genetically Obese Mice*. *Zhonghua Yi Xue Za Zhi (Taipei)* 53: 257–261.
- Cheung WT, Lee CM, Ng TB. (1988). *Potential of the antioipolytic effect of 2-chloroadenosine after chronic caffeine treatment*. *Pharmacology*; 36:331–9.
- Corti, R., Binggeli, C., Sudano, I., Spieker, L., Hanseler, E., Ruschitzka, R., ve ark., (2002). *Coffee Acutely Increases Sympathetic Nerve Activity and Blood Pressure Independently of Caffeine Content: Role of Habitual Versus Nonhabitual Drinking*. *Circulation*,106: 2935–2940.
- Costill DL, Dalsky GP, Fink WJ. (1978). Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance. *Med Sci Sports*; 10:155–8.
- Curatolo PW and Robertson D. (1983). *The Health Consequences Of Caffeine*. *Ann Intern Med* 98: 641–653,
- Diepvens K., et al. *Am J* (2007). *Physiol Regul Integr Comp Physiol*; 292:77-85.
- Diepvens K., Westerterp K. R., ve Westerterp-Plantenga M. S., (2007). *Obesity And Thermogenesis Related To The Consumption Of Caffeine, Ephedrine, Capsaicin, And Green Tea*, *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 292: 77–85.
- Dulloo AG and Miller DS., (1986). *The Thermogenic Properties Of Ephedrine/ Methylxanthine Mixtures: Animal Studies*. *Am J Clin Nutr* 43: 388–394.
- Dulloo AG, Geissler CA, Horton T, Collins A, ve Miller DS., (1989). *Normal Caffeine Consumption: Influence On Thermogenesis And Daily Energy Expenditure In Lean And Postobese Human Volunteers*. *Am J Clin Nutr* 49:44–50.
- Fisunoğlu M, Besler HT. (2008). *Çay ve Sağlık İlişkisi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık: Ankara.
- Goldstein ER, Ziegenfuss T, Kalman D, Kreider R, Campbell B, Wilborn C, ve ark., (2010). *International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance*. *J Int Soc Sports Nutr*;7:5.



- Greenwood DC, Thatcher NJ, Ye J, Garrard L, Keogh G, King LG, Cade JE, (2014). *Caffeine Intake During Pregnancy And Adverse Birth Outcomes: A Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis*. Eur J Epidemiol 29:725–34.
- Groff JL, Gropper SS, Hunt SM (1995). *Nutrition ve the central nervous system. Advanced Nutrition and Human Metabolism*. 2nd. Edition, West Pub. Co., New York, 501.
- Grosso G, Godos J, Galvano F, Giovannucci EL. (2017). *Coffee, Caffeine, And Health Outcomes: an Umbrella Review*. Annu Rev Nutr. 37:131–56.
- Grosso G, Marventano S, Galvano F, Pajak A, Mistretta A, (2014). *Factors Associated With Metabolic Syndrome in A Mediterranean Population: Role of Caffeinated Beverages*. J. Epidemiol, 24, 327–333.
- Grove KA, Lambert JD. (2010). *Laboratory, epidemiological, and human intervention studies show that tea (camellia sinensis) may be useful in the prevention of obesity*. The Journal of Nutrition; 140:446-53.
- Haller CA and Benowitz NL. (2000). *Adverse Cardiovascular And Central Nervous System Events Associated With Dietary Supplements Containing Ephedra Alkaloids*. N Engl J Med 343: 1833–1838,
- Haller CA, Jacob P, ve Benowitz NL. (2005). *Short-Term Metabolic And Hemodynamic Effects Of Ephedra And Guarana Combinations*. Clin Pharmacol Ther 77: 560–571.
- Harpaz E, Tamir S, Weinstein A, Weinstein Y. (2017). *The effect of caffeine on energy balance*. J Basic Clin Physiol Pharmacol; 28:1-10.
- Han LK, Takaku T, Li J, Kimura Y, Okuda H. (1999). *Anti-obesity action of oolong tea*. Int J Obes Relat Metab Disord; 23:98–105.
- Heckman MA, Weil J, Gonzalez de Mejia E. (2010). *Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in foods: a comprehensive review on consumption, functionality, safety, and regulatory matters*. J Food Sci; 75:77-87.
- Hino, A, Adachi H, Enomoto M, Furuki K, Shigetoh, Y, Ohtsuka, M, Kumaga, S, Hirai Y, Jalaldin A, Satoh A. Ve ark. (2007). *Habitual Coffee But Not Green Tea Consumption is Inversely Associated With Metabolic Syndrome: An Epidemiological Study in A General Japanese Population*. Diabetes Res. Clin. Pract. 76, 383–389.
- Hofbauer KG ve ark., (2004). *Pharmacotherapy of obesity: options and alternatives*. CRC Press, London, UK.
- Hollands MA, Arch JRS, Phil D, and Cawthorne MA. (1981). *A Simple Apparatus For Comparative Measurements Of Energy Expenditure In Human Subjects: The Thermic Effect Of Caffeine*. Am J Clin Nutr 34: 2291–2294.
- Hong X, Xu Q, Lan K, Huang H, Zhang Y, Chen S. ve ark, (2018). *The Effect of Daily Fluid Management And Beverages Consumption on The Risk of Bladder Cancer: A Meta-Analysis of Observational Study*. Nutr Cancer. 1:1–11.
- Horton TJ ve Geissler CA., (1996). *Post-Prandial Thermogenesis With Ephedrine, Caffeine And Aspirin In Lean, Pre-Disposed Obese And Obese Women*. Int J Obes Relat Metab Disord 20: 91–97.
- Hudson T. (2007). *Green Tea and Women's Health*. Alternative & Complementary Therapies; 13(5):269-72.
- In-Iw S, Biro FM. (2011). *Adolescent women and obesity*. Pediatr Adolesc Gynecol; 24:58-61.
- Izadi V, Larijani B, Azadbakht L, (2018). *Is Coffee and Green Tea Consumption Related to Serum Levels of Adiponectin and Leptin?* International Journal of Preventive Medicine, 9: 106.
- Jessen A, Buemann B, Toubro S, Skovgaard IM, Astrup A. (2005). *The appetitesuppressant effect of nicotine is enhanced by caffeine*. Diabetes ObesMetab; 7: 327-333.
- Jeszka-Skowron M, Zgola-Grzeskowiak A, Grzeskowiak T, (2015). *Analytical Methods Applied For The Characterization And The Determination Of Bioactive Compounds In Coffee*. Eur Food Res Technol. 240 (1):19–31.
- Kempf K, Herder C, Erlund I, Kolb H, Martin S, Carstensen M, ve ark., (2010). *Effects of Coffee Consumption on Subclinical Inflammation and Other Risk Factors For Type 2 Diabetes: A Clinical Trial*. Am J Clin Nutr. 91:950-7.
- Kogure A, Sakane N, Takakura Y, Umekawa T, Yoshioka K, Nishino H., ve ark., (2002). *Effects of caffeine on the uncoupling protein family in obese yellow KK mice.* Clin Expert Pharmacol Physiol; 29:391-4.
- Lee J, Kim HY ve Kim J, (2017). *Coffee Consumption and the Risk of Obesity in Korean Women*. Nutrients 9, 1340.
- Lelyana R, (2017). *Underlying Mechanism of Coffee as Inhibitor Adipogenesis for Complementary Medicine Use in Obesity*. J Nanomed Nanotechnol 8: 425.
- Li D-K, Ferber JR, ve Odouli R, (2015). *Maternal Caffeine Intake During Pregnancy and Risk of Obesity in Offspring: A Prospective Cohort Study*. International Journal of Obesity 39, 658–664.

- Lopez-Garcia E, van Dam RM, Rajpathak S, Willett WC, Manson JE, Hu FB, (2006). *Changes in Caffeine Intake and Long-Term Weight Change in Men And Women*. Am. J. Clin. Nutr. 83, 674–680.
- Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Lauby-Secretan B, El Ghissassi F, Bouvard V. ve ark., (2016). *Carcinogenicity of Drinking Coffee, Mate, and Very Hot Beverages*. Lancet Oncol. 17(7):877–8.
- Matsuura H, Mure K, Nishio N, Kitano N, Nagai N, Takeshita T, (2012). *Relationship Between Coffee Consumption and Prevalence of Metabolic Syndrome Among Japanese Civil Servants*. J. Epidemiol. 22, 160–166.
- Mermel V,L. (2004). *Trends Food . Sci & Tech*;15: 532-540.
- Molnar D, Torok K, Erhardt E, ve Jeges S., (2000). *Safety And Efficacy Of Treatment With An Ephedrine/Caffeine Mixture. The First Double-Blind Placebo-Controlled Pilot Study In Adolescents*. Int J Obes Relat Metab Disord 24: 1573–1578.
- Nagao T, Komine Y, Soga S., ve ark., (2005). *Ingestion of a tea rich in catechins leads to a reduction in body fat and malondialdehyde-modified LDL in men*. Am J Clin Nutr; 81:122-9.
- Nawrot P, Jordan S, Eastwood J, Rotstein J, Hugenholtz A ve Feeley M, (2003). *Effects of Caffeine on Human*. Health Food Additives and Contaminants, Vol. 20, No. 1, pg. 1-30.
- Newton, R., Broughton, L.J., Lind, M.J., Morrison, P.J., Rogers, H.J., Bradbrook, I.D. (1981). *Plasma and salivary pharmacokinetics of caffeine in man*. Eur J Clin Pharmacol, 21, 45.
- Nordestgaard AT, Thomsen M, Nordestgaard BG. (2015). *Coffee intake and risk of obesity, metabolic syndrome and type 2 diabetes: a Mendelian randomization study*. Int J Epidemiol; 44: 551-565.
- Noordzij M, Uiterwaal CS, Arends LR, Kok FJ, Grobbee DE, Geleijnse JM, (2005). *Blood Pressure Response to Chronic Intake of Coffee and Caffeine: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. J Hypertens. 23(5):921–8.
- Pasman WJ, Westerterp-Plantenga MS, ve Saris WHM. (1997). *The Effectiveness Of Long-Term Supplementation Of Carbohydrate, Chromium, Fibre And Caffeine On Weight Maintenance*. Int J Obes 21: 1143–1151.
- Pittler MH, Ernst E. (2004). *Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review*. Am J Clin Nutr; 79: 529-36.
- Plants containing Caffeine. Available at: <http://museum.gov.ns.ca/poison/holly.htm>. Erişim tarihi: Şubat 2008.
- Rains TM, Agarwal S, Maki KC. (2011). *Antiobesity effects of green tea catechins: A mechanistic review*. Journal of Nutritional Biochemistry; 22:1–7.
- Racotta IS, Leblanc J, and Richard D. (1994). *The Effect Of Caffeine On Food Intake In Rats: Involvement Of Corticotropin-Releasing Factor And The Sympatho-Adrenal System*. Pharmacol Biochem Behav 48: 887–892.
- Rados C. (2004). *Ephedra Ban: No Shortage Of Reasons*. FDA Consum 38: 6–7.
- Rains TM, Agarwal S, Maki KC. (2011). *Antiobesity effects of green tea catechins: A mechanistic review*. Journal of Nutritional Biochemistry; 22:1–7.
- Ramsey JJ, Colman RJ, Swick AG, and Kemnitz JW. (1998). *Energy expenditure, body composition, and glucose metabolism in lean and obese rhesus monkeys treated with ephedrine and caffeine*. Am J Clin Nutr 68:42–51.
- Rebello SA, Chen CH, Naidoo N, Xu W, Lee J, Chia KS ve ark., (2011). *Coffee and Tea Consumption in Relation to İnflammation and Basal Glucose Metabolism in A Multi-Ethnic Asian Population: A Cross-Sectional Study*. Nutr J. 10:61
- Robertson D, Wade D, Workman R, Woosley RL, and Oates JA. (1981). *Tolerance To The Humoral And Hemodynamic Effects Of Caffeine In Man*. J Clin Invest 67: 1111–1117.
- Ryu S, Choi SK, Joung SS, Suh H, Cha YS, Lee S, Lim K. (2001). *Caffeine as a lipolytic food component increases endurance performance in rats and athletes*. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo); 47:139–46.
- Saper RB, ve ark., (2004). *Am Fam Physician* ;70 (9):1731-8.
- Schulman S. (2003). *Addressing the potential risks associated with ephedra use: a review of recent efforts*. Public Health Rep; 118: 487-92.
- Shixian Q, VanCrey B, Shi J, Kakuda Y, Jiang Y. (2006). *Obesity and thermogenesis related to the consumption of caffeine, ephedrine, capsaicin, and green tea*. J Med Food; 9:451-8.
- Stendell-Hollis NR, Thomson CA, Thompson PA, Bea JV, Cussler EC, Hakim IA. (2010). *Green tea improves metabolic biomarkers, not weight or body composition: a pilot study in overweight breast cancer survivors*. J Hum Nutr Diet; 23:590–600.



- Toubro S, Astrup AV, Breum L, ve Quaade F., (1999). *The Acute And Chronic Effects Of Ephedrine/Caffeine Mixtures On Energy Expenditure And Glucose Metabolism In Humans*. Int J Obes 17 Suppl 3: S73–S77.
- Tremblay A, Masson E, Leduc S, Houde A, ve Despres JP. (1988). *Caffeine Reduces Spontaneous Energy Intake In Men But Not In Women*. Nutr Res 8:553–558.
- Tulp OL ve Buck CL., (1986). *Caffeine And Ephedrine Stimulated Thermogenesis In LA-Corpulent Rats*. Comp Biochem Physiol C 85: 17–19.
- Westerterp-Plantenga MS, Lejeune MP, ve Kovacs EM. (2005). *Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and green tea supplementation*. Obes Res 13: 1195–1204.
- Westerterp-Plantenga MS. (2010). *Green tea catechins, caffeine and body-weight regulation*. Physiology & Behavior; 100:42–6.
- WHO, (2000). *Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic*. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser, 1–253.
- Wolk BJ, Ganetsky M, Babu KM. (2012). *Toxicity of energy drinks*. Curr Opin Pediatr; 24(2): 243–51.
- World Health organization obesity and overweight Fact sheet No:311, Geneva, WHO, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Erişim Tarihi, 24.08.2014.
- Wolfram S, Wang Y, Thielecke F. (2006). *Anti-obesity effects of green tea: From bedside to bench*. Mol Nutr Food Res;50:176-87.
- Wu W, Tong Y, Zhao Q, Yu G, Wei X, Lu Q. (2015). *Coffee Consumption and Bladder Cancer: A Meta-Analysis of Observational Studies*. Sci Rep. 5:9051.
- Yamashita K, Yatsuya H, Muramatsu T, Toyoshima H, Murohara T, Tamakoshi K ve ark., (2012). *Association of Coffee Consumption With Serum Adiponectin, Leptin, Inflammation and Metabolic Markers in Japanese Workers: A Cross-Sectional Study*. Nutr Diabetes 2:e33.
- Yılmaz E, (2001). *Kafein Alımının Metabolik Hız ve Enerji Harcamasına Etkileri*. Gıda Mühendisliği Dergisi; 30-34.
- Zhao LC, ANDrews K, Holden J, Brandt M, Spease C, Dwyer J, Picciano MF. Caffeine containing dietary Supplements. Available at: [http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/EB04\\_CaffeineSupp.pdf](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/EB04_CaffeineSupp.pdf). Erişim tarihi: Şubat 2018.
- Zhong L, Furne JK, Levitt MD (2006). *An extract of black, green, and mulberry teas causes malabsorption of carbohydrate but not of triacylglycerol in healthy volunteers*. Am J Clin Nutr;84:551–5.
- Zhang R, Xiao W, Wang X, Wu X, Tian W. (2006). *Novel inhibitors of fatty-acid synthase from green tea (Camellia sinensis Xihu Longjing) with high activity and a new reacting site*. Biotechnol Appl Biochem; 43:1–7.
- Zheng G, Sayam K, Okubo T, Juneja LR, Oguni I. (2004). *Anti-obesity effects of three major components of green tea, catechins, caffeine and theanine, in mice*. In Vivo;18:55–62.

## Futbolcuların Topla ve Topsuz Yapılan Antrenmanlara Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi\*

Mehmet YILDIZ \*\*

Bilal ÇANDIR \*\*\*

### Özet

Futbolda özellikle aerobik kapasite ve anaerobik eşiğin topla yapılan çalışmalarda istenilen yüklenme şiddetine ulaşılamayacağı düşünüldüğünden, dayanıklılığın geliştirilmesinde topsuz yapılan koşular ve interval çalışmalar önerilmektedir. Fakat futbolcuların topsuz yapılan bu tip çalışmalara yönelik görüşleri henüz netlik kazanmamıştır. Bu araştırmanın amacı; futbolcuların topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerini belirlemektir. Yapılan araştırmaya Afyonkarahisar ilinde bulunan ve süper amatör kümede oynayan yüz kırk beş futbolcu (yaş: 22.70±4.53 yıl; antrenman yaşı: 8.94±2.01 yıl) katılmıştır. Araştırmada futbolcuların demografik bilgilerinin yanında, topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik sorular sorulmuştur. Futbolcuların %17'si topsuz antrenmanı sevmediğini, %9.7'si ise nefret ettiğini bildirmiştir. Bunun yanında %24,1'i normal şiddete ve sürede topsuz antrenmanı tercih ederken, %75.9'u daha yüksek şiddette ve uzun sürede topla yapılan antrenmanı tercih edeceğini bildirmiştir. Sonuç olarak futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür. Literatürde topla yapılan dar alan oyunları ve drillerdeki yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Futbolcuların topla yapılan çalışmalara olan isteklerinin motivasyon aracı olarak kullanılması ile antrenman sayısının düşük olduğu amatör takımlarda çalıştırıcıların futbolcularda fiziksel, teknik ve taktik özellikleri kombine bir şekilde geliştirebilmeleri için doğru şekilde planlanmış topla yapılan dar alan oyunları ve drilleri kullanmaları önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Topsuz antrenman, Yüklenme şiddeti

## Determination of the Opinions of the Soccer Players Regarding the Training With and Without Balls

### Abstract

Running and interval exercises without a ball is an important part of the training in football. Since aerobic capacity and anaerobic threshold cannot be achieved in trainings performed with the ball, it is recommended that running and interval based exercises without a ball are performed to improve endurance. However, the opinions of footballers about this type of exercises without a ball have not been clarified yet. The purpose of this study was to determine the opinions of football players regarding exercises without a ball. 145 soccer players (age: 22.70 ± 4.53 years; training age: 8.94 ± 2.01 years) in Afyonkarahisar province participated in the current study. In addition to demographic information, questions were asked to determine the opinions of the players about the exercises with and without balls. 17% of football players reported that they did not like to train without balls while 9.7% of them reported that they hate that. In addition, while 24.1% preferred to exercise without a ball during normal intensity and duration, 75.9% reported that they would prefer training

\* Bu çalışma 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

\*\* Dr. Öğretim Üyesi1, Afyon Kocatepe Üniversitesi1, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Okulu, Afyonkarahisar, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

\*\*\* Öğrenci, Afyon Kocatepe Üniversitesi1, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Okulu, Afyonkarahisar, Türkiye, bcandır003@hotmail.com

with a ball in higher intensity and longer duration. As a result, it was seen that football players wanted to conduct training with a ball more even if the training was high intensity and the duration was long. It has been reported in the related literature that the load intensity of small side games and drills is higher in exercises with a ball than the exercises without a ball. It is suggested that amateur teams with low training numbers should use correctly planned small side games and drills in order to improve the physical, technical and tactical characteristics of footballers in combination using their opinions regarding exercises with a ball as a motivation tool.

**Keywords:** Football, Opinion, Without a ball, Training intensity

## GİRİŞ

Futbolda performans birçok faktöre bağlıdır. Bunların içinde de teknik beceri ve dayanıklılık kapasitesi müsabaka performansı üzerine etki eden en önemli faktörlerin başında gelmektedir (Bangsbo, 1994). Aerobik dayanıklılık performansı maksimal oksijen tüketimi (VO<sub>2</sub> max), anaerobik eşik ve iş ekonomisi şeklinde üç ana unsura dayanır. VO<sub>2</sub> max büyük kas grupları tarafından ortaya konan dinamik egzersizlerde alınan en yüksek oksijen miktarı olarak tanımlanır. Geçmiş çalışmalara bakıldığında VO<sub>2</sub> max ile müsabaka süresince kat edilen mesafe arasında önemli derecede ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ne var ki, futbolcuların dayanıklılık kapasiteleri geleneksel olarak, topsuz koşu drillerinden oluşmaktadır (Aguar ve ark., 2012).

Bunun en büyük nedeni topla yapılan futbol oyun ve drillerinin yeteri kadar fiziksel yüklenme yapmadığı inancıdır (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998). Fakat futbolda dayanıklılık için dar alan futbol drilleri üzerine yapılan birçok çalışmada yüksek yoğunluğa ulaşıldığı bildirilmiştir (Billat, 2001; Reilly ve White, 2004). Koşu aktiviteleri her ne kadar futbolcular tarafından tercih edilmese de VO<sub>2</sub> max gelişimi için uygun şiddette egzersiz yüklemesinin sadece futbol egzersizleri ile geliştirilemeyeceği bildirilmiştir (Hoff ve ark., 2002). Helgerud ve ark. (2001) topsuz yapılan interval egzersizleri ile yüklenme şiddetinin kalp atım monitörleri ile rahatlıkla gözlenebileceğini, fakat futbol etkinliğinde rakibe ya da kendi takım arkadaşına odaklanma, top kontrolü, müsabaka durumu ya da antrenmanın yarattığı stresin yüklenme şiddetini düşürebileceğini belirtmiştir (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998). Literatürde futbola özgü çalışmalardaki şiddetin futbolcularda mutlaka nabız ya da oksijen tüketim ilişkisi ile ele

alınması gerektiği vurgulanmıştır (Blix ve ark., 1974; Herd, 1991). Helgerud ve ark. (2001) 9 hafta, haftada iki gün, dört set ve her sette dört dakika yüksek şiddetli egzersiz (maksimal kalp atımının %90-95'inde maksimal tepe yukarı koşu) ve setler arası maksimal kalp atımının %70'inde aktif dinlenme ile maksimal oksijen tüketiminde %11'lik gelişim olduğunu bildirmiştir. Bu gelişimi müsabaka süresince %20'lik kat edilen mesafe gelişimi, topla yapılan hareketler de %23'lük artış ve sprintlerde %100'lük artış takip etmiştir. Futbolda topsuz olarak yapılan koşular ve intervaller antrenmanların önemli bir kapsamını oluşturmaktadır. Özellikle aerobik kapasite ve anaerobik eşik toplu çalışmalarda istenilen yüklenme şiddetine ulaşamayacağı düşünüldüğünden bu tip çalışmalarda topsuz yapılan koşular ve interval çalışmalar önerilmektedir (Hoff,ve ark., 2002; Helgerud ve ark., 2001).

Her ne kadar kondisyon amaçlı yapılan futbola özgü drillerde bazı oyuncuların düşük yoğunlukta yüklenmeye maruz kaldığı düşünülse son zamanlarda yapılan çalışmalarda iyi organize edildiğinde farklı oyuncuların benzer yüklenmeye maruz kaldıkları gösterilmiştir (Little ve Williams, 2006; Little ve Williams, 2007; Rampinini ve ark., 2007). Bununla birlikte teknik ve dayanıklılık kapasitelerinin topla yapılan futbol oyun drilleri kullanılarak aynı anda antrene edilmesi gerek zaman kazancı gerekse de fiziksel yüklenme açısından en etkili yöntem olacağı önerilmiştir. Futbola özgü toplu drillerin kombine teknik ve fizyolojik antrenmanla birleşmesinden oluşan antrenmanların topsuz yapılan kondisyon çalışmalarına oranla bilinen açık etkilerinin yanında sporcuların motivasyonlarını arttırdığı varsayılmaktadır (Little, 2009). Her ne kadar futbolcuların topsuz yapılan çalışmaları daha sıkıcı buldukları varsayılsa

da ilgili literatürde bununla ilgili olarak sınırlı sayıda bilgi bulunmaktadır. Bu çalışmada futbolcuların topla ve topsuz yapılan antrenmanlarda gerek antrenman şiddetinin yüksekliği gerekse de antrenman süresinin uzunluğuna bakmaksızın topla yapılan antrenmanları tercih edeceği hipotez edilmiştir.

### Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı futbolcuların toplu ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesidir.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Çalışmaya Afyonkarahisar ilinde bulunan ve süper amatör kümede oynayıp haftada 3-4 gün/1-2 saat antrenman yapan 145 erkek futbolcu (yaş: 22,70± 4.53; antrenman yaşı: 8,94±2.01) gönüllü olarak rastgele yöntemle katılmıştır. Katılımcıların tamamı çalışma öncesi gönüllü olur formunu doldurmuştur.

### Veri toplama aracı

Sporcuların toplu ve topsuz yapılan çalışmalara yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla kısa bir anket düzenlenmiştir. Anket çalışmasında toplam yedi soru sorulmuştur. Demografik bilgiler kısmında katılımcıların yaş, antrenman yaşları, hafta da kaç gün antrenman yaptığı, bir antrenman süresinin ne kadar olduğunun belirlenmesi 4 soru, topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesi için de üç soru sorulmuştur.

### Verilerin analizi

İstatistiksel analiz için SPSS paket programı kullanılmıştır. Ankette sorulan sorulara yönelik verilen cevaplar frekans ve yüzdelerle değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1'de görüldüğü üzere topsuz antrenmanı çok seviyorum diyen futbolcuların oranı %13,1 (f=19), seviyorum diyenlerin oranı %36,6(f=36,6), olsa da olur olmasa da olur diyenlerin oranı %23,4(f=34), sevmiyorum diyenlerin oranı %17,2 (25) ve nefret ediyorum diyenlerin oranı %9,7(f=14) şeklindedir.

Tablo 2'de görüldüğü üzere katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı tutumlarının süre açısından karşılaştırmalarını istendiğinde, katılımcıların %24'ü (f=35)şiddeti aynı olan normal sürede (1 saat) biten topsuz antrenmanı tercih ederken, katılımcıların %75,9'u (f=110) normal sürede biten topsuz antrenman yerine şiddeti aynı olan daha uzun süreli (1,5 saat) biten toplu antrenmanı tercih edeceğini bildirmiştir.

Tablo 3'de görüldüğü üzere katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı tutumlarınınyüklenme şiddeti açısından karşılaştırmaları istendiğinde katılımcıların %24'ü (f=35)normal şiddette topsuz antrenmanı tercih ederken, katılımcıların %75,9'u (f=110) normal şiddetli topsuz antrenman yerine yüksek şiddette toplu antrenmanı tercih edeceklerini bildirmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların topsuz yapılan Çalışmalarla ilgili fikirlerinin frekans ve yüzde Dağılımları

Değişkenler	f	%
Çok seviyorum	19	13.1
Seviyorum	53	36.6
Olsa da olur , Olmasa da olur	34	23.4
Sevmiyorum	25	17.2
Nefret ediyorum	14	9.7
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

Tablo 2: Katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı fikirlerinin süre açısından karşılaştırmalarını gösteren frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	f	%
Şiddeti aynı olan normal sürede (1 saat) biten topsuz antrenman mı?	35	24.1
Şiddeti aynı olan daha uzun süreli (1,5 saat) biten toplu antrenman mı?	110	75.9
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

Tablo 3: Katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı fikirlerinin yüklenme şiddeti açısından karşılaştırmalarını gösteren frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	f	%
Norma şiddette topsuz antrenman mı?	35	24.1
Yüksek şiddette toplu antrenman mı?	110	75.9
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı futbolcuların toplu ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesidir. Çalışma sonunda futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür.

Futbolda fizyolojik, teknik ve taktik becerilerin önem arz ettiği ve antrenman planlamasının bu değişkenler üzerinde oynanarak yapıldığı bilinmektedir. Literatürde her ne kadar topla yapılan çalışmalarda yüksek yüklenme şiddetinin yakalanamayacağı bildirilse de (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998; Hoff ve ark., 2002), doğru planlama yapıldığında topla yapılan dar alan oyunları ve drillerde yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Reilly, 2005). Örneğin; Reilly ve Ball (1984) futbolcuları iki gruba ayırıp bir grubu koşu bandında şiddeti gittikçe hızlanan bir protokolle koşturmuşlardır. Aynı şekilde diğer grup ise aynı koşu hızında top sürerek koşuyu gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonunda her iki gurubun harcadıkları enerji, kan laktat değerleri ile yorgunluk algıları karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda yüklenme şiddetinin topla koşu yapan grupta daha fazla olduğu bildirilmiştir. Çalışmadan da anlaşılacağı gibi top ile yapılan çalışmalarda futbolcuların topla olan ilgilerinden dolayı daha fazla yüklenme şiddetine ulaşıldığı düşünülmektedir. Bu tip fiziksel antrenmanlar teknik antrenmanlarda birleştirildiğinde sporcular açısından da zaman tasarrufu

sağlamaktadır (Reilly, 2005). Bir diğer çalışmada İngiltere Premier ligi takımlarının genç klasmanda oynayan futbolcular iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup klasik interval şeklinde 6 hafta boyunca haftada 3 gün 4 set X 4dk. koşu, 3 dk. aktif dinlenme gerçekleştirirken, diğer grup aynı süre şiddette antrenörün gözetiminde ve cesaretlendirmesiyle 5x5 dar alan oyunu oynamışlardır. Çalışma sonunda her iki gurubun da aerobik kapasite ve laktat profilleri benzerlik göstermiştir.

Bir müsabaka süresince teknik standartları devam ettirmek ve müsabakanın fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sporcular yüksek bir fitness düzeyine sahip olmalıdırlar. Düzenli olarak müsabaka yapmak sporcunun fitness düzeyinin devamına yardımcı olur. Fakat ek olarak fitness antrenmanları gereklidir. Çalışmalarda topun olması futbolda kullanılan kasların çalışmasını sağlayarak ve sporcuların motivasyonunu arttırmaktadır (Bangsbo,1995). Sporculardaki topla yapılan antrenmanlara karşı olan motivasyonun etkisiyle daha yüksek şiddetli ve daha uzun süreli antrenmanlar planlanması sadece teknik gelişim değil aynı zamanda sporcuların dayanıklık kapasitelerinin de daha fazla gelişmesine olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür. Literatürde topla yapılan dar alan oyunları ve drillerdeki yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Futbolcuların topla yapılan çalışmalara olan isteklerinin motivasyon aracı olarak kullanılması ile antrenman sayısının düşük olduğu amatör takımlarda çalıştırıcıların futbolcularda fiziksel, teknik ve taktik özellikleri kombine bir şekilde geliştirebilmeleri için doğru şekilde planlanmış topla yapılan dar alan oyunları ve drilleri kullanmaları önerilmektedir. Bu tip egzersizler koşu, ağırlık antrenmanı, esneklik egzersizleri, pliometrikler ve çeviklik drilleri gibi egzersiz modellerinin yapılmaması anlamına gelmemektedir.



## KAYNAKÇA

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, 103-113.
- Bangsbo, J. (1994). Fitness training in football: a scientific approach. August Krogh Inst., University of Copenhagen.
- Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31.
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British journal of sports medicine*, 36(3), 218-221
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 316-319.
- Little, T., & Williams, A. G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with Professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 367-371., 2007
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength & Conditioning Journal*, 31(3), 67-74.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.
- Reilly, T., & Ball, D. (1984). The net physiological cost of dribbling a soccer ball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55(3), 267-271.
- Reilly, T., & White, C. (2005). Small-sided games as an alternative to interval-training for soccer players. *Science and football V*, 355-8.
- Sassi, R., Reilly, T., & Impellizzeri, F. (2005). A comparison of small-side games and interval training in elite Professional soccer players. *Science and football V*. Oxon: Routledge, 352-4.
- Wisloff, U. L. R. I. K., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and science in sports and exercise*, 30, 462-467.



## Marmara ve İstanbul Üniversiteleri Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kitap Okumaya Yönelik Bakış Açılarının Değerlendirilmesi\*

Emre TÜREGÜN\*\* Aslı KAYA\*\*\*

### Özet

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kitap okumaya yönelik bakış açıları ve tutumları incelenmek istenmiştir. Bu sürece gönüllü olarak Marmara ve İstanbul Üniversitelerinden 86 kız (% 40,2) ve 128 (% 59,8) erkek öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kitap Okuma Alışkanlığına İlişkin Tutum Ölçeği” ile araştırmacılar tarafında geliştirilen “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Tüm istatistiksel prosedürler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS paket programında yapıldı. Verilerinin analizinde t-testi, ANOVA ve Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonuçları Spor Bilimlerinde okuyan öğrencilerin okumanın yararına karşı olumlu tutumları olduğunu göstermiştir. Ayrıca, spor bilimi öğrencilerinin kitap okumaktan hoşlanmadıklarını göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Kitap okuma, Tutum

## Evaluation of Perspectives of Marmara University and Istanbul University Faculty of Sport Sciences Students Toward Reading Habit

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the perspectives and attitudes of students of sports sciences faculty of reading books. In this process, 86 female (40.2%) and 128 (59.8%) male students from Marmara and Istanbul Universities voluntarily participated. The data was collected through a ‘Demographic Information Form’ developed by the researcher and ‘The Attitude Scale towards Reading Habit’. The level of significance for all statistical procedures was taken as 0.05. All the statistical analyses were made through SPSS package program. For analysing the data, Descriptive Statistics (frequencies (f), percentage (%), Mean), t-test, ANOVA and Mann Whitney U tests were used. The results of the study showed that the students who studied Sports of Science had positive attitude towards benefit of reading. Furthermore, the results showed that sports science students didn't like reading books.

**Keyword:** Sport, Reading, Attitude

\*Bu Çalışma Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresi Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi Emre TÜREGÜN, Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce, Türkiye,

[emreturegun@gmail.com](mailto:emreturegun@gmail.com)

\*\*\* Aslı KAYA, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Fen Fakültesi, İstatistik Ana Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye,

[asli.k@eskisehir.edu.tr](mailto:asli.k@eskisehir.edu.tr)

## GİRİŞ

Gün be gün büyüyen dünyamızda, değişimin temelini okumak oluşturur. Okuma, bir birey olarak insanoğlunun kendini gerçekleştirme adına yapabileceklerini hissettiren özel bir eylemdir (Tokar, 2012). Okuma, anlamının ve yorumlamanın en önemli basamaklarından biridir. Diğer dil becerilerini de içinde barındırmasından ötürü, okuma eğitimi daha çok önemsenmekte ve bu alanda yoğun çalışmalar yapılmaktadır (Aytaş,2005).

Dil becerilerinin temel yapı taşlarından biri okumadır. Bilgilerin, düşüncelerin, duyguların, hayallerin vb. pek çok durumun girdisi okuma eylemi ile gerçekleşmektedir. Bu dil becerisi, aynı zamanda zihinsel becerilerle de yakından ilgilidir (Edizer, 2015). Çünkü okuma, etkin bir işlem gerektirir (Edizer, 2015). Okuma insana farklı bakış açıları kazandıran ve yaşamı yeniden anlamlandırmaya imkân veren becerilerdir (Kuşdemir ve Güneş, 2014).

Kısaca tanımlayacak olursak, okuma alışkanlığı; bireyin bir gereksinim ve zevk kaynağı olarak algılanması sonucu okuma eylemini yaşam boyu, sürekli, düzenli ve eleştirel bir biçimde gerçekleştirmesidir (Yılmaz, 2004). Okuma alışkanlığı yaşam boyu öğrenmenin temelidir. Bireyin yaşam boyu öğrenen bir kişi olabilmesi için okuma eylemini düzenli olarak gerçekleştirmesi gerekmektedir (Odabaş, Odabaş ve Polat, 2008). Yavuz (1996), kitap okuma işinin, alışkanlıktan ziyade bir yetenek işi olduğunu savunmaktadır. İlkokulda ortaya çıkan bu yeteneğin daha sonra geliştiğini ve özellikle lise döneminde bu yeteneğe yön verilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Okuma becerisi çocuğun başta bilişsel ve sözel gelişim olmak üzere tüm gelişim alanlarında ilerlemesini sağlayan önemli bir beceridir. Okumanın alışkanlık hâline gelmesinde rol oynayan birçok etken bulunmaktadır. Bunlar arasında en başta çocuğun ailesi, sonra da içinde yaşadığı toplum, okulu ve öğretmeni bulunmaktadır (Tanju, 2010).Çocukluktan başlayarak getirilen yaşantılar ve davranış özellikleri, eleştirel ve etkin bir okur olabileme bakımından oldukça önemlidir. Erken yaşta

okuma becerisinin edinilmesi; aile ortamında okuma şansının bulunması, bu alışkanlığın ailede kazanılması, algılama ve merakını anlatma yeteneği ilk sosyal çevrede gelişir. Bu gelişme ile görsel medyanın, konuşma ve okuma yeteneğini köreltmesi engellenmiş olacaktır (Kanzog, 1974, aktaran; Aytaş, 2002).

Çeşitli bilgi kaynakları arasında kitaplar en eski ve önemli bir yere sahiptir. Kitaplar, bilgi sağlamanın yanı sıra, insanın tüm duygularına hitap etmektedir (Balat, 2002). Ayrıca kitaplar, bireylerin entelektüel becerilerinin gelişmesine ve doğuştan gelen, zamanla körelmiş olan ama güdülebilen yaratıcılık yetisinin gelişmesine hız kazandırır (Bayındır, 2016). Kitap okumanın bu denli önem ve yararına rağmen, kitap okumaya karşı istenilen düzeyde ilginin sağlanamadığı da gözlenmektedir. Arıca'nın (2008) üniversite öğrencilerine uyguladığı anket sonucu genelde üniversite öğrencilerinin kitap okumayı sevmediği saptanmıştır. Ve okumayı sevmeyen öğrencilere neden okumayı sevmediklerine ilişkin sorduğu sorular sonucunda öğrencilerin “kitapların bazılarını pahalı ve sıkıcı bulduklarını”, “çocukken alışkanlık kazanmadıkları”, “boş zamanlarının olmadığı”, “dergi okumayı, film izlemeyi ve internette dolaşmayı kitap okumaktan daha eğlenceli buldukları” yanıtlarını almıştır.

Esgin ve Karadağ (2000)' in, üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlıkları ve kütüphane kullanımları üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sadece % 26'sının boş zamanlarında kitap okuduğu, %20' sinin süreli yayın takip ettiği, sayısal ve sözel bölüm öğrencilerinin okuma alışkanlıklarının farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Araştırmacılar, öğrencilerin %92' sinin yeterince kitap okumadığını kabul ettiğini ve okuyamama sebebi olarak “derslerden vakit kalmamasını” (%46) gösterdiklerini belirtmişlerdir. Tel ve diğ. (2007), Beden Eğitimi ve Spor bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmanın sonucunda, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin kitap okuma alışkanlıklarının olmadığını ve boş zamanlarını çoğunlukla sportif faaliyetlerle

geçirdiklerini bulmuşlardır. Öğrenciler arasında kütüphaneye gitme oranı çok düşük çıkmıştır. Çalışmada öğrenciler, kitap okumama nedenleri olarak televizyona fazla zaman ayırdıklarını ve okulun okuma alışkanlığı kazandırmadığını ifade etmişlerdir

Benzer sonuç Gömleksiz ve Telo (2003) tarafından Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma ile de belirlenmiştir. Araştırmada öğrencilerin üniversite kütüphanesini yeterli düzeyde kullanmadıkları ortaya konmuştur.

Özetle okuma, hayata anlam kazandırma sürecidir. Bilgiye sahip olmanın ve yeni bilgiler geliştirme arayışlarının oluşturduğu günümüz dünyasında, milletlerin ayakta kalması, bilgi teknolojilerini yönetebilmesi ancak toplumun okumaya ayırdığı zamanla doğrudan bağlantılıdır (Çoban, İleri ve Temir, 2008). Okuma alışkanlığı ile toplumların gelişmişlik düzeyleri arasında mutlak anlamda bir bağ bulunmaktadır (Arslan vd., 2009). Çağdaş, yaratıcı, yapıcı ve özgür düşünceye sahip, üretken, eleştirel bakan bireylerden oluşan bir toplum olmak ancak okuma bilinci aşılınmış bireylerle mümkündür (Kurulgan ve Çekerol, 2008).

Araştırmanın problem cümlesi; “İstanbul Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin kitap okuma alışkanlığına ilişkin tutumları nasıl gelişmiştir?” şeklindedir. Araştırmanın alt problemleri ise; “Öğrencilere ait bazı demografik bilgilerin okuma alışkanlığı ile anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde tanımlanabilir.

### Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kitap okumaya yönelik bakış açıları ve tutumları incelenmek istenmiştir.

## YÖNTEM

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evreni, Marmara Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim görmekte olan tüm öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, yine bu üniversitelerde eğitim görmekte olan Beden Eğitimi

Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi ve Ortak bölümlerinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle tespit edilen 214 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kitap Okuma Alışkanlığına İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. 21’i olumlu, 9’u olumsuz 30 tutum maddesinden oluşan ölçek Gömleksiz (2004) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacı tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında tüm ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Seçeneklerin; ‘Tamamen Katılıyorum’, ‘Katılıyorum’, ‘Kısmen Katılıyorum’, ‘Katılmıyorum’ ve ‘Hiç Katılmıyorum’ biçiminde sıralandığı ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla, faktör analizi yöntemlerinden döndürülmemiş ve asal eksenlere göre döndürülmüş (varimax rotated) temel bileşenler analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçekte 6 faktörün yer aldığı belirlenmiş ve bu faktörler; “Sevgi”, “Alışkanlık”, “Gereklilik”, “İstek”, “Etki” ve “Yarar” başlıkları altında toplanmıştır. Ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri 0.36 ile 0.63 arasında değişmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayıları 0.70 ile 0.79 arasında değişmektedir.

30 maddeden oluşan ve olumlu tutum maddelerinin “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneğinden başlayarak 5, 4, 3, 2, 1, olumsuz tutum maddelerinin ise ters yönde işleyecek şekilde 1, 2, 3, 4, 5 olarak puanlandığı bu tutum ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan ise 30 olmaktadır. Olumsuz tutum ifadelerinde ise bu derecelendirme ters işlemektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak ve SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verileri betimlemek için yüzde (%) ve frekans (f) teknikleri kullanılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık

(skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. Beş alt boyuttaki verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanır (Büyüköztürk, 2013). Yararlılık alt boyutunda parametrik test varsayımlarının gerçekleşmemiştir. Parametrik test varsayımlarının gerçekleştiği beş alt boyutta demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplarda t-testi; parametrik test varsayımlarının gerçekleşmediği “yararlılık” alt boyutunda ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İki den fazla örneklem ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test eden ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizinden yararlanılmıştır; parametrik test varsayımlarının gerçekleşmediği “yararlılık” alt boyutunda ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Karşılaştırmalardaki farklılığın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Levene homojenlik testi sonuçlarında varyansların eşit olduğu durumlarda “Tukey” testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	86	40.2
Erkek	128	59.8
Sınıf Düzeyi		
Birinci Sınıf	72	33.6
İkinci Sınıf	43	20.1
Üçüncü Sınıf	59	27.6
Dördüncü sınıf	40	18.7
Üniversite		
Marmara	120	56.1
İstanbul	94	43.9

Tablo 2. Öğrencilerin Kitap Okumaya Yönelik Tutumları

Alt Ölçekler	N	$\bar{x}$	ss
Sevgi	214	2.47	.49
Alışkanlık	214	3.11	.61
Gereklilik	214	2.82	.53
İstek	214	3.86	.91
Etki	214	4.15	.75
Yarar	214	4.40	.73

Öğrencilerin alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin en fazla “yarar” ve “etki” değerlerine önem verirken, en az “sevgi” ve “gereklilik” değerlerine önem verdikleri görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Kitap Okuma Alışkanlığı ve Aralarındaki Farklar

Alt ölçek	C	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Sevgi	K	86	2.49	.43	.364	21	.716
	E	128	2.46	.53			
Alışkanlık	K	86	2.96	.63	- 3.17	21	.002 *
	E	128	3.22	.58			
Gereklilik	K	86	2.80	.53	.410	21	.682
	E	128	2.83	.53			
İstek	K	86	4.08	.92	3.00	21	.003 *
	E	128	3.71	.88			
Etki	K	86	4.31	.68	2.67	21	.008
	E	128	4.04	.77			

Tablo 3’e göre kadınların erkek öğrencilere göre istek değerine daha önem verdiği, erkeklerin ise kadın öğrencilere göre alışkanlığa daha çok önem verdiği görüldü.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları

	N	Sıra Ort.	Sıra Top.
Kadın	86	117.59	10112.50
Erkek	128	100.72	12892.50
Top	214		

Tablo 4'e göre, kadın öğrencilerin kitap okumanın erkek öğrencilere göre daha fazla yararlı buldukları şeklinde bir sonuç ortaya çıkmaktadır.

Tablo 5. Kitap okuma alışkanlığının Bölümlere Göre Karşılaştırılması

Alt ölçek	Bölüm	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Sevgi	Öğret	24	2.49	.49	1.47	.224
	Yönet	53	2.52	.42		
	Ant.	95	2.51	.56		
	Ortak	42	2.33	.37		
Alışkanlık	Öğret	24	2.96	.59	4.77	.003*
	Yönet	53	3.14	.55		
	Ant.	95	3.25	.63		
	Ortak	42	2.86	.589		
Gereklilik	Öğret	24	3.08	.39	3.38	.019*
	Yönet	53	2.88	.54		
	Ant.	95	2.78	.55		
	Ortak	42	2.69	.51		
İstek	Öğret	24	4.04	.76	1.53	.206
	Yönet	53	3.82	.89		
	Ant.	95	3.74	.94		
	Ortak	42	4.06	.93		
Etki	Öğret	24	4.23	.74	0.93	.427
	Yönet	53	4.07	.62		
	Ant.	95	4.11	.77		
	Ortak	42	4.29	.85		

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin kitap okuma alışkanlığına ilişkin tutum ölçeğinin “alışkanlık” ve “gereklilik” alt boyutundan elde ettikleri aritmetik ortalamalar arasında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan anlamlı farkın kaynaklandığı bölümleri belirlemek için uygulanan Tukey testi sonra alışkanlık boyutunda Antrenörlük ( a.o = 3.25), Ortak program ( a.o = 2.86) öğrencileri arasında ortaya çıkan farkın Antrenörlük Bölümü öğrencileri lehine geliştiği bulunmuştur. Ayrıca yine “gereklilik” alt boyutunda Beden Eğitimi Öğretmenliği ( a.o = 3.08) ve ortak Program ( a.o = 2.68) Bölümü öğrencileri arasında ortaya çıkan farkın Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencileri lehine geliştiği bulunmuştur. Yararlılık boyutunda yapılan Kruskal Wallis H testinde bölüm bazında anlamlı sonuç elde edilememiştir.

Tablo 6. Sınıf düzeyine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Bölüm	N	Sıralar ortalaması	Kruskal Wallis H	p
1.Sınıf	72	113.61	5.87	.071
2.Sınıf	43	97.72		
3.Sınıf	50	117.47		
4.Sınıf	49	92.30		

Kruskal-Wallis testi kitap okuma isteği alt boyutunda her dört sınıf arasında da anlamlı farklılıkların bulunmadığını göstermiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada öğrencilerin kitap okuma alışkanlıkları, kitap okumayı gerekli görme, kitap okumayı sevme, kitap okumaya istekli olma, kitap okumanın etkisi ve yararına ilişkin görüşleri alınmış; cinsiyete, sınıf düzeyine ve öğrenim görülen bölüme göre bir farklılığın olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri en fazla “kitap okumanın yararı” ve “kitap okumanın etkisi” değerlerine, en az ise “kitap okumayı sevme” ve “kitap okumayı gerekli görme” değerlerine önem vermişlerdir.



Bu çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha olumlu tutumlar sergiledikleri görülmüştür. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre kitap okuma isteği değerine daha önem verdiği, erkek öğrencilerin ise kadın öğrencilere göre kitap okuma alışkanlığının olduğu yorumu yapılabilmektedir. Özbay ve diğ., 2008; Yalınkılıç, (2007) yapmış oldukları çalışmalarında da kadın öğrencilerin okumaya daha çok değer verdiği ve daha çok okudukları bulunmuştur. Bu durum bizim çalışmamızla paralellik göstermiştir. Buna ek olarak, Yazıcı (2003), erkek öğrencilerin zamanlarının çoğunu spor yaparak, ekonomi ve açık oturum programları izleyerek geçirdiklerini belirtmiştir. Bu gibi faaliyetlerle ilgilenen erkek öğrencilerin kitap okumaya yeterince zaman ayırmaması okuma alışkanlığı elde etmelerindeki en önemli engel olarak görülebilir. Bu bulgu ise araştırmanın sonucu ile ters düşmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet farkı gözetmeden kitap okumayı sevme alt boyutunda aynı düzeyde önem verdikleri görülmüştür. Bozpolat (2010) tarafından öğretmen adaylarına yapılan çalışmada sevgi alt boyutunda kadın öğretmen adayları lehine anlamlı farklılık tespit edilmesi, mevcut araştırmanın cinsiyet değişkenini desteklemektedir. Bu durum araştırmanın sonucu ile yine paralellik göstermemektedir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre kitap okumayı daha fazla yararlı bulmuşlardır. Gömleksiz (2004)'in geleceğin öğretmen adaylarına yapmış olduğu çalışmada yarar alt boyutun kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu sonuç, araştırmanın cinsiyet değişkeni sonucunu desteklemektedir.

Kitap Okuma Alışkanlığına İlişkin Tutum Ölçeğinde öğrencilerin “alışkanlık” ve “gereklilik” alt boyutundan elde ettikleri aritmetik ortalamalar arasında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. “Alışkanlık” boyutunda Antrenörlük bölümü öğrencileri ile Ortak program öğrencileri arasında ortaya çıkan farkın Antrenörlük Bölümü öğrencileri lehine geliştiği bulunmuştur. Buradan, bu bölümdeki öğrencilerin kitap okumayı daha çok alışkanlık edindikleri yorumu çıkarılabilir. Bununla birlikte “gereklilik” alt boyutunda

Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Ortak program bölümü öğrencileri arasında ortaya çıkan farkın Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur. Buradan, bu bölümdeki öğrencilerin kitap okumanın kendini geliştirmek için gerekli olduğu düşüncesinde yorumu çıkarılabilir. Göksel ve diğ., (2016) tarafından Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilere yapılan çalışmada bölüm değişkenine göre sadece sevgi alt boyutunda Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerine okuma alışkanlığı kazandırabilmek için onları ders dışı süreçlerde yazılı materyallere yönlendirmek gerekmektedir. Bu amaçla üniversite kütüphaneleri daha çekici hale getirilmelidir. Çeşitli alanlara yönelik kitap sayısı artırılmalıdır. Üniversitede yer alacak etkinlikler öğrencileri okumaya ve araştırmaya yönleltecek şekilde düzenlenmelidir. Öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak düzenlenecek okuma ortamları, okumayı gereksinim olarak görecekları bir şekilde onlara sunulmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Arıca, A.F. (2008). Okumayı niye sevmiyoruz? Üniversite öğrencileri ile mülakatlar. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10.
- Arslan, Y., Çelik, Z., Çelik, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığına Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. PÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 113–124.
- Aytaç, G. (2002). Edebiyat ve Medya Kitaptan Ekran Edebiyat, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Aytaç, G. (2005). Okuma Eğitimi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 4, 461-470.
- Balat, U.G. (2002). Çocuk-Kitap İlişkisi ve Çocukların Düzeylerine Uygun Kitap Seçimi. Yaşadıkça Eğitim. Sayı: 74-75, 41-44.
- Bayındır N. (2016). Çocuklarda Yaratıcılık ve Geliştirilmesi. Eğiten Kitap Yayınevi.
- Bozpolat, E. (2010). Öğretmen Adaylarının Okuma Alışkanlığına İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi (Cumhuriyet Üniversitesi)



- Eğitim Fakültesi Örneği). Journal of World of Turk, 2(1): 411-428.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). Veri analizi el kitabı. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Çoban A., İleri T. Ve Temir M. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlığına Betimsel Bir Bakış: Amasya Üniversitesi Örneği. Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 19, 50-69.
- Edizer, Z. Ç. (2015). Türkçe Öğretmen Adaylarının Kitap Okuma Alışkanlığına İlişkin Tutumları İle Üst Bilişsel Okuma Stratejilerini Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişki. K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23 (2), 645-658.
- Esgin, A., Karadağ, Ö. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığı. Popüler Bilim. Eylül 2000, 19-23.
- Gömlüksiz, M. N., Telo, A. (2003). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlığı (Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği). I. Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi, 15-17 Mayıs 2003. Milli Eğitim Bakanlığı Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Gömlüksiz, M.N. (2004a). Kitap okuma alışkanlığına ilişkin bir tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14 (2), 185-195.
- Kurulgan, M. ve Çekerol, S.G. (2008). Öğrencilerin Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2):237-258.
- Kuşdemir Y. ve Güneş F. (2014). Doğrudan Öğretim Modelinin Okuduğunu Anlama Becerilerine Etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 32, 86 – 113.
- Odabaş, H., Odabaş, Z.Y. ve Polat, C. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığı: Ankara Üniversitesi Örneği. Bilgi Dünyası, 9(2), 431-465.
- Özbay, M., Bağcı, H., ve Uyar, Y., (2008). Türkçe öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9 (15), 119.
- Tanju, E. H. (2010). Çocuklarda Kitap Okuma Alışkanlığı'na Genel Bir Bakış, Aile ve Toplum: Eğitim - Kültür ve Araştırma Dergisi, Yıl 11, Cilt 6, Sayı 22, 30-39.
- Tel, M., Öcalan, M., Ramazanoğlu, F., Demirel, E.T. (2007). Bazı sosyo-ekonomik değişkenlere göre beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17 (1), 185-199.
- Tokar E.K. (2012). Edirne İli Merkez İlçesinde Bulunan İlköğretim 1. Kademe Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları Ve Kütüphane Kullanımları. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Yalınkılıç, K. (2007). Türkçe Öğretmen Adaylarının Okuma İlişkin Tutum ve Görüşleri, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (1), 225-241
- Yavuz, H. (1996). Denemeler, Boyut Yayıncılık, İstanbul.
- Yazıcı, E. (2003). Üniversiteli Gençler S.O.S. Veriyor, Anadolu Gençlik Dergisi, s:33, Ankara.
- Yılmaz, B. (2004). Öğrencilerin Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıklarında Ebeveynlerin Duyarlılığı. Bilgi Dünyası, 5(2),115-

## Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Engellerinin İncelenmesi (Bartın ili Örneği)\*

Adem SOLAKUMUR\*\*, Güçlü ÖZEN\*\*\*, Nuh Osman YILDIZ\*\*\*\*, Yılmaz ÜNLÜ\*\*\*\*\*

### Özet

Bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutan boş zaman etkinliklerine her fırsatta katılım sağlamak mümkün olmamakta ve bireylerin karşısına bir takım engeller çıkmaktadır. Bu çalışmada Bartın ilindeki yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımlarında karşılaştıkları engeller, belirli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma, genel tarama modellerinden kesit alma yöntemine göre yapıldı. Üniversite öğrencilerinin boş zaman engellerini belirlemek adına “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanıldı. Veriler kolayca örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 122 (%34.7) “Kadın” ve 230 (%65.3) “Erkek” toplam 352 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Verilerin normal dağılımını görmek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulandı. Verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğu tespit edildi. Anlamlı farklılıklar için bağımsız örneklemlerde t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri uygulandı. Sonuç olarak, Sınıf düzeyi, Yaş, Refah seviyesi, Boş zaman değerlendirme güçlüğü, Üniversite rekreasyon alanlarının yeterliliği, değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Cinsiyet değişkeninin Tesis/ Hizmet, Zaman, İlgi eksikliği ve toplam puan ortalamaları ile Bölüm değişkeninin Tesis/ Hizmet, Zaman alt boyutları ile toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif Etkinlik, Engel, Boş Zaman

## Investigation of University Students' Leisure Obstacles (Example of Bartın Province)

### Abstract

It is not possible to participate in the leisure activities, which have an important place in the lives of individuals at every opportunity, and there are some obstacles to individuals. In this study, it is aimed to investigate the obstacles faced by the students in higher education institutions in Bartın in their participation in recreational activities in terms of certain demographic variables. The “Leisure Barriers Scale” was used to determine the leisure time barriers of university students. Data were collected from 122 (34.7%) female and 230 (65.3%) male, 352 university students selected by easy sampling method. Kolmogorov-Smirnov normality test was performed to see the normal distribution of the data. The data were found to be in accordance with parametric test conditions. Independent samples t-test and one-way ANOVA tests were used for significant differences. As a result, no statistically significant difference was found the variables of Class level, Age, Prosperity level, Leisure evaluation difficulty, University recreation areas adequacy ( $p>.05$ ). Significant differences were found between Facility / Service, Time, Lack of Interest and total score means of the gender variable and Facility / Service, Time sub-dimensions of the Department variable ( $p<.05$ ).

**Keywords:** Recreative Activity, Obstacle, Leisure.

### GİRİŞ

İnsanoğlu geçmişten günümüze çeşitli önemli süreçlerden geçmektedir. Bu süreçlerden biri

olan ve günümüzü de içine alan Yakınçağda 1789 Fransız ihtilaliyle başlayan yeni

\*Bu çalışma 3.Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresinde bildiri olarak sunuldu.

\*\*Öğretim Görevlisi, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın/TÜRKİYE, [asolakumur@hotmail.com](mailto:asolakumur@hotmail.com)

\*\*\*Doç.Dr. İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir/TÜRKİYE, [guclu1234@yahoo.com](mailto:guclu1234@yahoo.com)

\*\*\*\* Araştırma Görevlisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bolu /TÜRKİYE, [nuosmanyildiz@gmail.com](mailto:nuosmanyildiz@gmail.com)

\*\*\*\*\* Öğretim Görevlisi, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın/TÜRKİYE, [yilmaz\\_5478@hotmail.com](mailto:yilmaz_5478@hotmail.com)

gelişmeler ve bu yeni gelişmelere göre şekillenen toplumsal olaylar insanlarda yeni ihtiyaçlar ortaya çıkartmıştır. Sanayi devrimi sonrasında, birçok farklı alanda gelişim hızlanmış ve bu hızlı gelişim ve değişim beraberinde toplumsal düzeyde çeşitli sorunlar getirmiştir. 18. Yüzyıl sonrası, sanayi devrimi ile başlayan ve her alana yayılan hızlı değişimin toplumsal ve ruhsal düzeyde yarattığı bunalımların köklü bir rahatsızlığa dönüştüğü bir ortamda yaşamakta olunması, devletleri ve milletleri, üzerindeki bu olumsuz etkilerden arındırmaya yönelmiştir (Tolan, 1980). Bu olumsuz durumlardan kurtulmak, çalışma hayatının zorluklarıyla baş etmek, iş stresini yenmek ve insanın kendisini gerçekleştirmesine olanak sağlamak için arayışlar içerisinde olan insanlar boş zamanların önemini keşfetmiş ve bu süreci daha etkin ve verimli geçirmenin yollarını aramıştır. İnsanların yaşadıkları sorunlara çözüm ve yaşam doyumu elde etme arayışı, insanları yaşam zorunluluklarının karşılanması için yapılan çalışmaların dışında kalan boş zamanlarında rekreatif diye adlandırılan boş zaman aktivitelerine yöneltmiştir. Boş zaman etkinliği, kişinin mesleki ve toplumsal ödevlerini yerini getirdikten sonra özgür iradesi ile girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşları içerir. Türkmen ve diğerleri (2013) boş zaman kavramını, ‘insanların çalışma gününün sonunda, hafta sonu tatillerinde ve yıllık izinlerinde, iş dışında kalan zamanların bütünü’ şeklinde tanımlamıştır. Rekreatyon (boş zaman etkinlikleri) sanayi devrimi ile iyileşen çalışma koşulları ve ekonomik yapıyla birlikte gelişen toplumlarda bireylerin sosyal yaşamlarını canlandırmak, fiziksel ve mental sağlıklarını korumalarına yardımcı olmak ve yaşam kalitesini arttırmak amaçlı oluşan alanlardan biri haline gelmiştir (Torkildsen 2005). Boş zamanlarda gerçekleştirilebilecek etkinlikler sanatsal etkinlikler (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim), entelektüel (kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.), sosyal (aile, geziler, toplantılar, vb.), pratik (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.), fiziki (spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.) olarak (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005) sıralanmıştır. Rekreatif ya da boş zaman

etkinlikleri yaşamın her döneminde ayrı bir öneme sahiptir. Fiziksel ve duygusal gelişim açısından değerlendirildiğinde ise boş zaman etkinlikleri özellikle çocukluk ve ergenlik dönemi açısından daha da önemli hale gelmektedirler (Parham, 1996). Bireyler ve toplumlar için büyük önem arz eden boş zaman etkinliklerine her zaman katılım sağlanamamakta, her zaman beklentiler istendik düzeyde karşılanamamakta ve bazı durumlar bu etkinliklere katılımı engelleyebilmektedir. “Engel” kavramı boş zaman literatüründe “bireyin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Daha genel bir anlamıyla ise boş zaman engelleri “bireyler tarafından algılanan boş zaman tercihlerinin oluşumunu engelleyen ve boş zaman katılımını önleyen ya da engelleyen faktörler” olarak adlandırılır (Jackson 1997; Karaca, 2015). Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmaları birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Bu faktörler kişiyi olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.” Boş Zaman Engelleri” ifadesi birçok araştırmacı tarafından tanımlanmış ve tanımlamalarda genelde aynı fikri dile getirmişlerdir: Engeller, araştırmacılar tarafından varsayılan ve boş zamandaki katılım ve hazzı engellenmiş ya da kısıtlanmış bireyler tarafından algılanan faktörler olarak tanımlanmıştır (Alexandris ve Carroll, 1997). Toplum içindeki sosyo-demografik farklılıklar, kullanıcı statüleri ve kişisel özellikler bireyden bireye farklılık gösterdiği için engellerin her birey için etkisi değişmektedir (Aşıkutlu, 2008). Boş zaman engellerinin üstesinden gelme eylemi bireylerin karmaşık, kişisel, durumsal, yapısal, sosyal ve kültürel dünyasında yer almaktadır. Bu süreçte bireyler kendileriyle, diğer bireylere, yapıyla sosyal ve kültürel normlarla ve de boş zaman yapısının kendisiyle bu engellerin üstesinden gelmektedir (Little, 2007). Bu çalışma Bartın ilinin coğrafik koşulları ile ekonomik ve sosyo kültürel yapısı içinde; Bartın üniversitesi öğrencilerinin boş zaman engel algılarında hangi demografik değişkenlerde farklılığın daha ön plana çıktığını belirlemesi bakımından önemli görülmektedir. Sosyal bir

eğitim kurum olan Bartın üniversitesinin hali hazırdaki koşullarının incelenmesi ve bu kurumun hizmet verdiği öğrencilerin bu koşullardan hangilerinde farklılık algıladığı ve bu farklılığın rekreatif faaliyetlere katılma engel oluşturup oluşturmadığı bu ve benzer çalışmalarla araştırılarak gelecekte öğrencilerin benzer faaliyetlere katılımlarının önündeki engelleri azaltarak daha iyi hizmet sunulmasına imkan sağlayacaktır. Bu yüzden bu ve benzeri çalışmaların alan yazında zenginlik oluşturması ve yeni çalışmalara katkı sunması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören lisans öğrencilerinin boş zaman engel durumlarının bazı demografik değişkenlere göre fark oluşturup oluşturmadığını saptamaktır.

### **YÖNTEM**

Bu çalışma betimsel bir araştırma olup, genel tarama modellerinden kesit alma yöntemi ile yapılmıştır.

### **Örneklem**

Araştırma örneklemini ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre belirlenmiş olup veriler, Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 122 kadın ve 230 erkek toplam 352 öğrenciden elde edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak, katılımcıların bazı demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların rekreatif etkinliklere

katılımlarına engel olan faktörlerin belirlenmesi için Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından geliştirilen üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek faktörleri değerlendiren “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçüm aracı 27 maddeden oluşan bir ölçektir. 4'lü derecelendirme tipine göre dizayn edilen ölçekte; her soru için 1 “Kesinlikle Önemsiz”, 2 “Önemsiz”, 3 “Önemli” ve 4 “Çok Önemli”, seçenekleri sunulmaktadır. Boş Zaman Engelleri Ölçeği, toplamda 6 alt boyuttan; Birey psikolojisi (1.,2.,3. ve 4.), Bilgi eksikliği (5., 6., 7., 8. ve 9.), Tesisler/hizmet (10., 11., 12., 13., 14., 15., 16. ve 17.), Arkadaş eksikliği (18., 19. ve 20.), Zaman (21., 22., 23. ve 24.) ve İlgi eksikliği (25., 26. ve 27.) alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu tür ölçekler katılımcıların görüşlerini ve söz konusu ifadelere katılım düzeylerini saptamaya imkân tanımaktadır (Pehlivan, 2007).

### **Verilerin Analizi**

Analizler SPSS 24 paket programında yapıldı. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekanslarına bakıldı. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı (.850), olarak bulunmuştur.

Verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış olup, verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Bağımsız Gruplarda t Testi ve Anova testleri uygulanmıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla Tukey testi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

### **BULGULAR**

Tablo 1' de, araştırma grubunun frekans ve yüzde dağılım sonuçları verilmiştir. Bu tabloya göre araştırmaya dört farklı

bölümden, dört sınıf düzeyinden, kadın ve erkek toplam 352 öğrenci katılmıştır

Tablo 1. Araştırma Grubunun Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Dağılım Sonuçları

Değişkenler	Değişkenlere Ait Gruplar	n	Toplam (n)	%	Toplam (%)
Cinsiyet	Kadın	122	352	34,7	100,0
	Erkek	230		65,3	
Yaş	18-19-20 yaş	144	352	40,9	100,0
	21-22 yaş	132		37,5	
	23 ve üzeri	76		21,6	
Bölüm	Antrenörlük	91	352	25,9	100,0
	Öğretmenlik	147		41,8	
	Spor yöneticiliği	45		12,8	
	Rekreasyon	69		19,6	
Sınıf Düzeyi	Birinci sınıf	161	352	45,7	100,0
	İkinci sınıf	72		20,5	
	Üçüncü sınıf	74		21,0	
	Dördüncü sınıf	45		12,8	
Refah seviyesi	Kötü	33	352	9,4	100,0
	Normal	196		55,7	
	İyi	123		34,9	
Üniversite Rekreasyon Alan Yeterliliği	Yetersiz	171	352	48,6	100,0
	Kısmen Yeterli	139 42		39,5 11,9	

Tablo 2: Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean	Ss	Sd.	t	P	Fark
Birey Psikolojisi	Erkek	122	3,19	,45	350	1,59	,111	
	Kadın	230	3,07	,73				
Bilgi Eksikliği	Erkek	122	3,12	,90	350	1,80	,072	
	Kadın	230	2,98	,56				
Tesis / Hizmet (kadın*-erkek)	Erkek	122	2,81	,52	350	2,43	,015	1*- 2
	Kadın	230	2,66	,56				
Arkadaş Eksikliği	Erkek	122	3,13	,68	350	,421	,674	
	Kadın	230	3,10	,67				
Zaman (kadın*-erkek)	Erkek	122	2,82	,70	350	1,95	,050	1*- 2
	Kadın	230	2,66	,75				
İlgi Eksikliği (kadın*-erkek)	Erkek	122	2,93	,69	350	3,10	,002	
	Kadın	230	2,66	,79				
Engel Toplam (kadın*-erkek)	Erkek	122	2,97	,44	350	2,83	,005	1*- 2
	Kadın	230	2,83	,46				

Tablo 2 incelendiğinde, Cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine Tesis/Hizmet, Zaman, İlgi eksikliği ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).



Tablo 3: Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin “Bölüm” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	1,63	3	,546	1,280	,281	
	Gruplar İçi	148,44	348	,427			
	Toplam	150,08	351				
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	2,61	3	,872	1,773	,152	
	Gruplar İçi	171,18	348	,492			
	Toplam	173,80	351				
Tesis / Hizmet (Antrenörlük.-Rekreasyon.*)	Gruplar Arası	2,32	3	,776	2,533	,057	1 - 4*
	Gruplar İçi	106,64	348	,306			
	Toplam	108,97	351				
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	1,43	3	,478	1,034	,378	
	Gruplar İçi	160,85	348	,462			
	Toplam	162,29	351				
Zaman (Antrenörlük.-Rekreasyon.*)	Gruplar Arası	5,52	3	1,843	3,429	,017	1 - 4*
	Gruplar İçi	187,01	348	,537			
	Toplam	192,54	351				
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	2,99	3	1,000	1,690	,169	
	Gruplar İçi	205,84	348	,592			
	Toplam	208,84	351				
Engel Toplam (Antrenörlük.-Rekreasyon.*)	Gruplar Arası	1,71	3	,571	2,705	,045	1 - 4*
	Gruplar İçi	73,43	348	,211			
	Toplam	75,143	351				

Tablo 3 incelendiğinde, Bölüm değişkenine göre Rekreasyon bölümü lehine Tesis/Hizmet, Zaman ve Ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Tablo 4: Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin “Sınıf Düzeyi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	2,046	3	,682		
Birey Psikolojisi	Gruplar İçi	148,03	348	,425	1,603	,188
	Toplam	150,08	351			
	Gruplar Arası	2,41	3	,806		
Bilgi Eksikliği	Gruplar İçi	171,38	348	,492	1,636	,181
	Toplam	173,80	351			
	Gruplar Arası	1,61	3	,537		
Tesis / Hizmet	Gruplar İçi	107,36	348	,309	1,741	,158
	Toplam	108,97	351			
	Gruplar Arası	2,26	3	,754		
Arkadaş Eksikliği	Gruplar İçi	160,02	348	,460	1,640	,180
	Toplam	162,29	351			
	Gruplar Arası	3,41	3	1,137		
Zaman	Gruplar İçi	189,13	348	,543	2,091	,101
	Toplam	192,54	351			
	Gruplar Arası	1,71	3	,572		
İlgi Eksikliği	Gruplar İçi	207,12	348	,595	,961	,411
	Toplam	208,84	351			
	Gruplar Arası	1,12	3	,375		
Engel Toplam	Gruplar İçi	74,01	348	,213	1,764	,154
	Toplam	75,14	351			

Tablo 4 incelendiğinde, Sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

Tablo 5: Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin “Üniversitenin Rekreasyon Alanlarının Yeterliliği” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	,26	2	,132	,308	,735
	Gruplar İçi	149,82	349	,429		
	Toplam	150,08	351			
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	2,48	2	1,242	2,530	,081
	Gruplar İçi	171,31	349	,491		
	Toplam	173,80	351			
Tesis / Hizmet	Gruplar Arası	,08	2	,040	,129	,879
	Gruplar İçi	108,89	349	,312		
	Toplam	108,97	351			
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	1,84	2	,923	,2007	,136
	Gruplar İçi	160,44	349	,460		
	Toplam	162,29	351			
Zaman	Gruplar Arası	1,67	2	,837	,1530	,218
	Gruplar İçi	190,86	349	,547		
	Toplam	192,54	351			
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	,19	2	,099	,165	,848
	Gruplar İçi	208,64	349	,598		
	Toplam	208,84	351			
Engel Toplam	Gruplar Arası	,56	2	,284	1,330	,266
	Gruplar İçi	74,57	349	,214		
	Toplam	75,14	351			

Tablo 5 incelendiğinde, Üniversitenin Rekreasyon Alanlarının Yeterliliği değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Ayrıca Boş Zaman Değerlendirilme Güçlüğü değişkenine göre boş zaman engelleri ölçek puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlendi. ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada Sınıf düzeyi, Yaş, Refah seviyesi, Boş zaman değerlendirme güçlüğü ve Üniversite Rekreasyon Alanlarının Yeterliliği değişkenlerine yönelik yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Benzer şekilde Demirel vd. (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların boş zaman engelleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Fakat Ekici ve Arkadaşları., (2014) çalışmalarında katılımcıların boş zaman engellerinin aylık ortalama gelir seviyelerine göre tesisler/hizmet alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Demirel ve Harmandar (2009) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada bireylerin boş zaman engelleri ile aylık gelir seviyeleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca Has ve Öztürk (2016)“ün yaptıkları çalışmada sağlık sektöründe çalışanların çalışma yılları ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılıklar

bulunmuştur. Bu sonuçların bu çalışma ile benzeşmemesinde; örneklem grubunun farklılığı, rekreatif etkinliklere katılım koşullarının farklılığı ve öğrencilerin gelir seviyeleri ve yaşam koşullarının farklılığı neden olarak söylenebilir.

Cinsiyet ve Bölüm değişkenine göre ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine Tesis/Hizmet, Zaman, İlgi eksikliği ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Buna göre çalışmada yer alan kadın katılımcıların boş zaman etkinlikleri ve sağladığı faydalardan yeterince faydalanamadığı, tesis ve hizmetlerden yararlanamadıkları, zaman ve ilgi eksikliği çektikleri söylenebilir. Bunun nedeni olarak kadınların erkeklere nazaran bu tür faaliyetlere katılım için yeterince desteklenmemeleri, kadınların daha

savunmasız olmalarından tesis ve hizmet olanaklarına ulaşım zorluğu çekmeleri, aktivite alanlarının fiziksel ve çevresel olarak uygun koşullara sahip olmamasının kadınların bu aktivitelere sınırlı katılımına sebep olabileceği söylenebilir. Yıldırım ve arkadaşları, (2016). “Ortaöğretim kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” üzerine yapmış olduğu çalışmada SZFA-K ölçek puanlarında katılımcıların cinsiyetleri, anne eğitim durumları, anne çalışma durumları, okul türleri ve sınıflarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Ekici ve Arkadaşları., (2014). ‘Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi’ başlıklı çalışmada katılımcıların boş zaman engellerinin cinsiyetlerine göre “bilgi eksikliği”, “arkadaş eksikliği” ve “zaman” alt boyutlarında, anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Öztürk (2016). araştırma sonuçlarına göre, alışveriş merkezlerinde çalışanların boş zaman engelleri olarak cinsiyet ve spor faaliyetlerine katılma değişkenlerine ilişkin anlamlı fark tespit edilmiştir. Ancak, yaşla ilgili anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Çebi ve ark. (2016) yapmış olduğu çalışmada; üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, tesis ve arkadaş eksikliği alt boyutları hariç diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmişlerdir. Özşaker’ in ‘gençlerin boş zaman faaliyetlerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme’ konulu araştırmasında üniversite gençliğinin cinsiyet değişkeni göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve zaman alt boyutlarında bayanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak ilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, tesis/hizmet alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bölüm ve sınıf değişkenine göre ölçek alt boyutlarına ilişkin ANOVA testi sonuçlarına göre bölümler ve sınıflar arasında anlamlı farklılığa rastlanılmadığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada ise bölüm değişkeni açısından boş zaman engelleri ölçeğine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda Tesis/Hizmet, Zaman alt boyutu ve ölçek toplam

puanlarında anlamlı bir farkın Rekreasyon bölümü lehine olduğu görülmektedir. Bölüm değişkenine göre anlamlı bir farkın Tesis/Hizmet, Zaman alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında Antrenörlük bölümü öğrencileri ile Rekreasyon bölümü öğrencileri arasında Rekreasyon bölümü öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Rekreasyon bölümü öğrencileri Tesis ve Hizmet eksikliği ile zaman eksikliğini Antrenörlük bölümü öğrencilerine göre daha fazla engel olarak algıladığı söylenebilir. Antrenörlük bölümünde okuyan öğrenciler Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilere göre Tesis ve Hizmetlere ulaşmada ve zaman alt boyutunda herhangi bir sorunla karşılaşmadıkları aksine antrenman ve spor sürecinde bu tür faaliyetlerin içerisinde bulunabildikleri tesis ve hizmet olanaklarının sürekli içerisinde yer aldıkları için bir eksiklik veya engel algılamadıklarını söyleyebiliriz. Rekreasyon bölümü öğrencileri ise Tesis / Hizmetlere ulaşma sorunu ve zaman eksikliği yaşamalarını okudukları bölüm nedeniyle daha üst düzey beklentiler içerisinde olmalarından, daha profesyonel aktiviteler içinde yer almak istemelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak Sınıf düzeyi, Yaş, Refah seviyesi, Boş zaman değerlendirme gücü ve Üniversite rekreasyon alanlarının yeterliliği değişkenlerinde Boş Zaman engeli olarak anlamlılık düzeyinde farklılık saptanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımında Cinsiyet ve Bölüm değişkenlerinde ise anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu farklılık kadınlarda erkeklere göre daha yüksek ve negatif yönde iken bölüm değişkeninde Rekreasyon bölümü öğrencilerinde Antrenörlük ve diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek ve negatif yönde saptanmıştır. Yani rekreasyon bölümü öğrencileri diğer öğrencilere göre ve kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla rekreatif faaliyetlere katılımında Tesis/Hizmet, Zaman ve İlgi eksikliği gücü çektığı saptanmıştır. Üniversite eğitim süreci gerek eğitim kalitesi gerek sosyo kültürel faaliyetleri ile insanın yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Hayata umutla bakan, sağlıklı ve nitelikli bireylerle ideal bir toplum oluşturmak için eğitim öğretim süreci bütüncül bir şekilde

ele alınarak yürütülmelidir. Öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılımı önemsenmeli, yeterli yatırımlar yapılarak bu faaliyetlere katılım engelleri ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır. Özellikle kadın öğrencilerin erkeklere göre rekreatif faaliyetlere katılımda güçlük çektiği bulgularından yola çıkarak bu konuda gerekli faaliyetler kadınlar lehine yapılmalı ve kadınların bu faaliyetlere katılımları teşvik edilmelidir. Bu çalışma Bartın ili ile sınırlı tutulmuştur. Daha genellenebilir bulgular elde etmek için farklı illerde ve daha geniş bir araştırma örnekleminde araştırmaların yapılması önerilmektedir.

### KAYNAKÇA

- Alexandris, K. ve Carroll, B., (1997a). Yunanistan'da rekreasyonel spor katılımı için güdüler. Spor hizmetlerinin planlanması ve sağlanması için çıkarımlar. Avrupa Beden Eğitimi Dergisi, 3 (2), 129-143.
- Büyüköztürk, S. (2006). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büküşoğlu N, Bayturan AF (2005). Boş Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü, Ege Tıp Dergisi, 44 (3), İzmir.
- Çebi, M., Eliöz, M., Yamak, B., Satıcı. (2018). Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Cilt:3 sayı: 1
- Demirel, M., Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1), 839-846
- Ekici E.N., Kalkavan A., Üstün D.Ü., Gündüz B.(2014) 'Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi' Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi,1(1),1-13
- Gümüş, H. Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2016).Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. International Journal of Sport Culture and Science, 2 (Special Issue 1), 814-825. DOI: 10.14486/IJSCS152
- Gürbüz B., Karaküçük S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1):3-10.
- Jackson, E.L. (1997). Seyircinin gözünde: Samdahl ve Jekuvobich (1997) hakkında bir yorum, "Boş zaman kısıtlamalarının bir eleştirisi: Karşılaştırmalı analizler ve anlayışlar". Boş Araştırma Dergisi, 29 (4): 458-468.
- Karaca, A.A. (2015). Boş Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Boş Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kentleşme. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Little D., Conceptions of Leisure Constraints Negotiation: a Response to the Schneider and Wilhelm Stans Coping Model, Leisure Sciences, No 29, (2007) 403-408
- Müderrişoğlu, H., Aşıkkutlu, H. S., Kalaycı, A., Salantur, B., 2006. Rekreasyonel Motivasyonların Belirlenmesi: Spor Tesisleri Örneği. Düzce Üniversitesi Ormancılık Dergisi, Cilt:2 Sayı:2, sf 15- 23, Düzce
- Ozturk, H., (2016) The Obstacles Affecting Shopping Center Employees' Participation in Recreational Activities, Journal of Social Sciences, 47:1, 41-48
- Özşaker, M. (2012) Gençlerin boş zaman aktivitelerine katılmama nedenleri inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1): 126-131.
- Parham L.D. (1996). Perspective on play. In R Zemke and F Clark (eds)Occupational Science: The Evolving Discipline. Philadelphia, PA: FA Davis.
- Pehlivan, R. (2007). "Lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin sektör ile ilgili tutumlarının mezuniyet sonrası kariyer seçimlerine etkisi". Yayınlanmamış Y.L. Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Has, F., Öztürk, H. (2016). Sağlık Sektöründe Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılımcılarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi, 3. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi 27-29 Mayıs 2016, Gaziantep.
- Tolan, Barlas. Çağdaş Toplumun Bunalımı, İktisadi Ve İdari Bilimler Akademisi yay, Ankara 1980
- Tordkilsen, G. (2005) Leisure and Recreation Management. 5. Baskı.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi örneği. *Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152.