

# GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2536-5339



Cilt: 7 Sayı:1 Mart 2022

Volume:7 Number:1 March 2022



## GAZIANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SPORT SCIENCE

**GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ** | **GAZIANTEP UNIVERSITY**  
**SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ** | **JOURNAL OF SPORT SCIENCE**

*2022, Cilt 7, Sayı 1* | *2022, Volume 7, Issue 1*  
Çevrimiçi Basım Tarihi: Mart 2022 | Publishing Date: March 2022  
ISSN: 2536-5339 | ISSN: 2536-5339

Yayın hakkı © 2016 GAÜN BESYO  
Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez (3 ayda bir) yayımlanan hakemli sürekli bir yayındır.  
GUJSS is published four times a year (quarterly)

<http://dergipark.gov.tr/gaunjss>

**Gaziantep Üniversitesi SporBilimleri Dergisi Adına**  
**Editör – Editor**  
Dr. Zarife PANCAR

**Yayın Koordinatörü**  
Dr. Zarife PANCAR

**Publishing Coordinator**  
Dr. Zarife PANCAR

**İngilizce Dil Editörleri**  
Dr. Mehmet BARDAKÇI

**Proofreading for Abstracts**  
Dr. Mehmet BARDAKÇI

**İstatistik Editörü**  
Dr. İlkey DOĞAN

**Statistics Editor**  
Dr. İlkey DOĞAN

**Yayın Dili**  
Türkçe- İngilizce

**Language**  
Turkish-English

## BİLİM KURULU

- Dr. Arif ÖZAYDIN (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi)  
Dr. Hacı Murat ŞAHİN (Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Vedat ÇINAR (Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ (Niğde Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Stevo POPOVIC (University of Montenegro / Faculty of Sport and Physical Education - MONTENEGRO)  
Dr. Hakkı ULUCAN (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Robert C. SCHNEIDER (Brockport College in the State University of New York, Department Head of Sports Management - USA)  
Dr. Christoph BREUER (German Sport University Cologne Head of Institute of Sport Economics and Sport Management - GERMANY)  
Dr. Kaukab AZEEM (Faculty, Physical Education Department - SAUDI ARABIA)  
Dr. Simona PAJAUJIENE (Lithuanian Sports University, Department of Sports Coaching - LITHUANIA)  
Dr. Dusan MITIĆ (Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Department for Recreation - SERBIA)  
Dr. Dana BADAU (University of Medicine and Pharmacy - ROMANIA)  
Dr. Emanuele ISIDORI (University of Rome Foro Italico - ITALY)  
Dr. Andriy VOVKANYCH (Lviv State University of Physical Culture - UKRAINE)  
Dr. Dciparkul ABDIRAHMANOVA (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Kanat CANUZAKOV (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ (University of Sarajevo, Faculty of Sport and Physical Education, BOSNIA AND HERZEGOVINA)  
Dr. Zarife PANCAR (Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Serdar GERİ (Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Melike ESENTAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Ünal TÜRKÇAPAR (Kyrgyzstan Turkey Manas University - KYRGYZSTAN)  
Dr. Çağrı ÇELENK (Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Mustafa ÖZDAL (Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Nevzat DİNÇER (Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Burak GÜRER (Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)  
Dr. Erhan ŞAHİN (Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)  
Dr. Samet AKTAŞ (Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu)

### BU SAYININ HAKEM KURULU / REFEREES OF THIS ISSUE; 2022, 7(1)

- Dr. Mücahit SARIKAYA  
Dr. Ergün ÇAKIR  
Dr. Hilal KILINÇ BOZ  
Dr. Metin BAYRAM  
Dr. Murat ERGİN  
Dr. Serkan PANCAR

Dr. Samet AKTAŞ  
Dr. Yusuf ER  
Dr. Serdar GERİ  
Dr. Aytekin ALPULLU  
Dr. İbrahim Halil KORKMAZ  
Dr. Hüseyin ÖZTÜRK  
Dr. Tamer CİVİL  
Dr. Sinan UĞRAŞ

---

## **EDİTÖRDEN**

Saygıdeğer spor bilimciler, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (GUSBD), Uluslararası hakemli dergi olup yılda 4 kez (Mart-Haziran-Eylül-Aralık) yayınlanmaktadır. 2016 yılından beri ulusal ve uluslararası çalışmalarla siz değerli okur ve yazarlarımızla birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşamaktayız. Sizlerin değerli, özverili çalışmaları ve desteği ile 7. yılında, 2022 yılının birinci sayısı olan cilt 7 sayı 1, toplamda 8 çalışma ile yayına devam etmektedir. Göstermiş olduğunuz ilgi, değerli katılım ve katkılarınızdan dolayı sizlere minnettarız.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi olarak verdiğiniz ve vereceğiniz her türlü destekten dolayı teşekkür eder, yeni eğitim-öğretim yılının hepimize ve ülkemize başta sağlık olmak üzere hayırlar getirmesini dileyerek saygılar sunarım.

Editör  
Dr. Zarife PANCAR

**SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR / PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT**

Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi (Van İli örneği)  
*Kemal SARGIN, Mesut GÜLEŞCE* 01-11

Basketbol Hakemlerinin Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının Araştırılması  
*Zekiye ÖZKAN, Muhammed Zahit KAHRAMAN, Ersin ARSLAN, Abdullah İLİK, Yakup HANEDANOĞLU, Şeyhmus KAPLAN* 12-26

Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi  
*Emre Caner YAPICI, Aytekin ALPULLU, Yusup MAMETKULYYEV* 39-53

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya ve Sosyal Ağları Kullanımı  
*Gökalp DEMİR* 54-65

Çocuk Oyun Alanlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirmesi Üzerine Bir Alan Çalışması  
*Tuncay ÖCAL, Serkan Necati METİN, Bekir ÇAR* 85-94

COVID-19 Pandemi Döneminin Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Oyun Oynama Eğilimlerine Etkisinin İncelenmesi  
*Gülser YALÇINKAYA, Gökmen ÖZEN* 95-107

**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ / MOVEMENT AND TRAINING SCIENCE**

Dynamic vs. Static-stretching Warm-up Protocol: The Effect on Physical Performance  
*Yakup Zühtü BİRİNCİ, Tuncay ÖCAL, Hüseyin TOPÇU, Kadir KESKİN* 27-38

**REKREASYON / RECREATION**

Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi:  
Randomize Yarı Deneysel Çalışma  
*Ahmet YILGIN* 66-84


## Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi (Van İli Örneği)

Kemal SARGIN<sup>1\*</sup> 

Mesut GÜLEŞCE<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, VAN

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Doktora Öğrencisi, ANKARA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1000390

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.08.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 29.11.2021

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Eğitim ve öğretimin temel yapı taşlarından olan öğretmenlerimizin Sağlıklı Beslenme Tutumlarını ölçmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evrenini Van ilinde görev yapan 277'si kadın, 238'i erkek olmak üzere farklı branşlardaki öğretmenlerden rastgele örnekleme yöntemi ile 515 öğretmen oluşturmaktadır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Demir, G.T & Cicioğlu, H. İ. (2019) tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntemde öğretmenlere ait demografik veriler ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları sorgulanmış, alınan cevaplar, anketteki mevcut şıklara göre çalışmaya katılan öğretmenler tarafından tanımlandığı şekliyle değerlendirilmiştir. Verilerin kodlanması ve istatistiksel analizleri, bilgisayarda SPSS 15.0 for windows paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Cinsiyet ve medeni durum değişkenleri Mann Whitney U-Testi ve yaş ve branş değişkenleri arasındaki fark ise Kruskal-Wallis Testi kullanılarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar Ölçeğinin alt boyutları ve toplam puan karşılaştırıldığında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < 0,005$ ). Ayrıca yaş artıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumların arttığı da tespit edilmiştir ( $p < 0,005$ ). Testler sonucunda öğretmenlerden alınan sonuçlara göre sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının yüksek çıktığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, beslenme alışkanlıkları, öğretmenler

## Evaluation of Teacher' Attitudes Towards Healthy Eating (Example of Van Province)

### Abstract

This study, which was conducted to measure the healthy eating attitudes of our teachers, one of the basic building blocks of education and training, was carried out in October, November, December 2020; The universe of the study consists of 515 teachers from the teachers from different branches working in the city of Van by random sampling. Cross-sectional method was used in the study. Scale of Attitudes towards Healthy Nutrition Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019), and the questionnaire method created by the researchers was used to evaluate their habits. In this method, the demographic data of the teachers and their attitudes towards healthy nutrition were questioned, and the answers were evaluated as defined by the teachers who participated in the study according to the existing options in the questionnaire. Coding and statistical analysis of the data were done on the computer using SPSS 15.0 for windows package program. The distribution of the data was analyzed using the Shapiro-Wilk test. Mann Whitney U-Test and Kruskal-Wallis Test were used. As a result of these tests, it was seen that the nutritional attitudes were high according to the results obtained from the teachers.

**Keywords:** Nutrition, eating habits, teachers



## **Giriş**

Beslenmeye bağlı gelişme, hamilelik başlangıcı ile başlar ve doğumdan itibaren yaşamımız boyunca sağlıklı bir gelişim ve yaşamsal fonksiyonlarımızı yerine getirebilmemiz için gerekli olan temel ihtiyaçlarımızın başında gelir. İnsanların sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri, beslenme ve inaktif yaşantıya bağlı oluşan çeşitli fiziksel ve fizyolojik rahatsızlıkların yaşanmaması veya azaltılması için doğru beslenme alışkanlığının kazanılması çok önemlidir. Dengeli beslenme alışkanlığında günlük enerji harcamamızda temel ihtiyaç olan karbonhidratlar, yağlar, ayrıca temel yapı taşı olan doku ve kasların oluşumunu etkileyen proteinlerin dengeli bir şekilde alınması için ve oluşabilecek rahatsızlıkları önleyebilmek için dengeli ve çeşitli beslenmek koruyucu etmenlerin başında gelmektedir (Merdol vd, 2004; Bayrakdar ve ark, 2017; Şahin ve ark. 2020).

İnsanların hastalıklardan korunma ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dengeli beslenme, kalıtsal özellikler, yaşanan coğrafyaya bağlı iklimsel özellikler, gibi birçok durum çok önemli etkilere sahiptir (Düreyt, 2000). Beslenmede amaç, sağlığı korumayı, geliştirmeyi ve yaşam kalitesini arttırmayı amaçlar ve yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda vücudun ihtiyacı olan besinleri almasını sağlamaktır (Applegate, 2011; Eriş ve ark, 2018).

Dengeli ve doğru beslenmenin önemi; İnsanların yaşına, cinsiyetine, yaptığı işin durumuna ve kişiye özgü yaşamsal durumlarına göre ihtiyaç duyulan besin öğelerinin her birinden yeterli miktarda almasıdır (Baysal, 2002). Sağlıklı beslenmede amaç bireyin yaş, cinsiyet ve fizyolojik ve fiziksel durum gibi antropometrik özellikleri göz önüne alarak gerek duyulan ihtiyacı çeşitli besin öğelerinin yeterli düzeyde karşılanmasıdır.

Beslenme; İnsanların fiziksel ve fizyolojik olarak gelişmesi, hastalıklı gün sayısının azaltılması için çok önemlidir. Beslenmede aldığımız çeşitli besinler( karbonhidratlar, yağlar, proteinler ve vitaminler) kişinin yaşına, ideal kilo durumuna cinsiyetine günlük harcadığı enerji miktarına göre farklılıklar gösterebilir. Günlük harcanılan enerji miktarı gerek inaktif yaşantı olsun gerekse aktif bir yaşantı olsun her ikisinde de beslenme farklılıkları ortaya çıkar. Bireyin fiziksel aktivitesi arttıkça harcanan enerjiye bağlı olarak almış olduğu çeşitli besinlerin tüketiminin de buna bağlı olarak artması, fiziksel aktivitelerinin azalması durumunda ise, almış olduğu besinlerin buna bağlı olarak azalması gerekmektedir. Bu denge korunmadığı zaman çeşitli sağlık problemleri baş gösterir.

İnsanların yaşamsal veya iş hayatındaki statüsü arttıkça günlük harcaması gereken enerji miktarında azalmalar meydana gelir. Buda fiziksel aktivitenin azalmasıyla ortaya çıkar. Besin gereksinimini etkileyen faktörlerdeki dengesizlik çeşitli beslenme ve bununla ilişkili sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Baysal, 2003). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur (Fişek, 1985). Doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmak; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (Tokgöz ve ark.1995; Koçoğlu ve ark, 2001; Eriş ve Uzun 2021).

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Yapılan çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, sayısal veriler ile açıklanabilir hale getirmek ve var olan durumları nesnelleştirerek ölçen araştırmalardır (Cohen ve ark.,2007).Tarama deseni ise, kişilerin belli özelliklerini belirlemek amacı ile var olan durumu anlamak belirlemek ve tasvir etmek amacıyla yapılan araştırma desenidir (Büyüköztürk ve ark., 2012; Ural ve Kılıç, 2013; Karasar, 2014).

### **Evren ve Örneklem**

Çalışmaya 277'si kadın, 238'i erkek olmak üzere farklı branşlardan toplam 515 gönüllü öğretmen katılmıştır. Katılımcılara Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Veriler Google formlar üzerinden oluşturulmuş, sporculara Whatsapp üzerinden iletilmiştir. Araştırma için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 21/06/2021/08-12 tarih ve sayılı yazılı izin alınarak yapılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

#### **Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)**

Çalışmada katılımcılara Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. 5'li likert olarak hazırlanan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki olumlu maddelere ait derecelendirme "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme



Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11. Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16. Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir.

### Verilerin analizi

Verilerin kodlanması ve istatistiksel analizleri, bilgisayarda SPSS 15,0 for windows paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testine bakılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve medeni durumları arasındaki farkı belirlemede Mann Whitney U-Testi, yaş ve branş değişkenleri arasındaki farkı bulmak için ise; Kruskal-Wallis Testi H kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular

Çalışmadan elde edilen sonuçlar ve bu sonuçların istatistiksel analizleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Tanımlayıcı Bazı Özellikleri

Değişkenler	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	277	53.8
Erkek	238	46.2
<b>Yaş</b>		
23-16	128	24.9
27-30	126	24.5
31-35	122	23.7
36 ve üzeri	139	27.0
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	263	51.1
Evli	252	48.9
<b>Branş</b>		
Beden Eğitimi ve Spor	61	11.8
Müzik	55	10.7
İngilizce	65	12.6
Türkçe	42	8.2
Resim	53	10.3
Okul Öncesi	90	17.5
Sınıf	79	15.3
Diğerleri	70	13.6

Katılımcıların tanımlayıcı bazı özellikleri Tablo 2’de görülmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin %53.8’i kadın, %46.2’si erkek, %27’si 36 ve üzeri yaş grubunda, %51.1’i bekadır. Ayrıca bireylerin %11.8’inin Beden Eğitimi ve Spor, %10.7’sinin Müzik, %12.6’sının İngilizce, %8.2’sinin Türkçe, %10.3’ünün Resim, %17.5’inin Okul Öncesi, %15.3’ünün Sınıf ve %13.6’sının ise diğer öğretmenlik branşlarına sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Mann-Whitney U Testi Sonucu

Değişkenler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	277	214.19	73538.50	20828.500	<b>.000</b>
	Erkek	238	308.99	59331.50		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	277	221.70	61411.00	22908.000	<b>.000</b>
	Erkek	238	300.25	71459.00		
Olumlu Beslenme	Kadın	277	241.03	66766.00	28263.000	<b>.005</b>
	Erkek	238	277.75	66104.00		
Kötü Beslenme	Kadın	277	243.28	67388.00	28885.000	<b>.014</b>
	Erkek	238	275.13	65482.00		
SBİTÖ Toplam	Kadın	277	225.34	62418.00	23915.000	<b>.000</b>
	Erkek	238	296.02	70452.00		

Tablo 3’de görüldüğü gibi kadın ve erkek katılımcıların beslenme hakkında bilgi (U=20828.500), beslenmeye yönelik duygu (U=22908.000), olumlu besleme (U=28263.000), kötü beslenme (U=28885.000) ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum (U=23915.000) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, erkeklerin kadın katılımcılara göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu besleme, kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha iyi olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Kruskal-Wallis Testi Sonucu

Değişkenler	n	Sıra Ortalaması	sd	X <sup>2</sup>	p	
Beslenme Hakkında Bilgi	23-26	128	252.33	3	33.368	<b>.000</b>
	27-30	126	233.91			
	31-35	122	221.39			
	36 ve üzeri	139	317.19			
Beslenmeye Yönelik Duygu	23-26	128	278.64	3	3.811	.283
	27-30	126	258.37			
	31-35	122	245.30			
	36 ve üzeri	139	249.80			
Olumlu Beslenme	23-26	128	265.59	3	21.890	<b>.000</b>
	27-30	126	211.54			
	31-35	122	254.91			
	36 ve üzeri	139	295.83			
Kötü Beslenme	23-26	128	270.33	3	6.704	.082
	27-30	126	253.89			
	31-35	122	276.61			
	36 ve üzeri	139	234.03			
SBİTÖ Toplam	23-26	128	263.29	3	10.669	<b>.014</b>
	27-30	126	228.46			
	31-35	122	250.23			
	36 ve üzeri	139	286.74			

Tablo 4' de görüldüğü gibi katılımcıların yaş gruplarına göre SBİTÖ ve alt gruplarının puan ortalamaları incelendiğinde, yaşın beslenme hakkında bilgi ( $X^2(3)=33.368$ ), olumlu besleme ( $X^2(3)=21.890$ ) alt boyutlarında ve SBİTÖ ( $X^2(3)=10.669$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, beslenme hakkında bilgi, olumlu besleme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına en yüksek 36 ve üzeri yaş aralığındakilerin sahip olduğu, bunu diğer yaş aralıklarının izlediği görülmüştür.

**Tablo 5.** Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Mann-Whitney U Testi Sonucu

Değişkenler	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Bekar	263	253.59	31978.500	.489
	Evli	252	262.60		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Bekar	263	289.01	24982.500	<b>.000</b>
	Evli	252	225.64		
Olumlu Beslenme	Bekar	263	256.33	32697.500	.793
	Evli	252	259.75		
Kötü Beslenme	Bekar	263	268.15	30469.500	.108
	Evli	252	247.41		
SBİTÖ Toplam	Bekar	263	263.86	31597.500	.361
	Evli	252	251.89		

5'de görüldüğü gibi bekar katılımcılar ile evli katılımcıların sağlıklı beslemeye ilişkin tutum ölçeği ve alt boyutlarından sadece beslenmeye yönelik duygu düzeyleri (U=24982.500) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0.05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, bekarların evli katılımcılara göre beslenmeye yönelik duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.** Katılımcıların Öğretmenlik Branşlarına Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Kruskal-Wallis Testi Sonucu

Değişkenler		n	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Beden Eğitimi ve Spor	61	314.70	7	223.41	<b>.000</b>
	Müzik	55	173.31			
	İngilizce	65	150.75			
	Türkçe	42	242.74			
	Resim	53	89.52			
	Okul Öncesi	90	309.28			
	Sınıf	79	407.18			
	Diğerleri	70	277.14			
Beslenmeye Yönelik Duygu	Beden Eğitimi ve Spor	61	355.57	7	214.33	<b>.000</b>
	Müzik	55	173.54			
	İngilizce	65	102.15			
	Türkçe	42	225.12			
	Resim	53	139.02			
	Okul Öncesi	90	363.29			
	Sınıf	79	293.53			
	Diğerleri	70	318.41			
Olumlu Beslenme	Beden Eğitimi ve Spor	61	256.72	7	142.315	<b>.000</b>
	Müzik	55	210.80			
	İngilizce	65	161.42			
	Türkçe	42	219.77			
	Resim	53	154.53			
	Okul Öncesi	90	362.60			
	Sınıf	79	355.89			
	Diğerleri	70	242.20			
Kötü Beslenme	Beden Eğitimi ve Spor	61	293.02	7	64.19	<b>.000</b>
	Müzik	55	258.14			
	İngilizce	65	217.26			
	Türkçe	42	204.88			
	Resim	53	170.94			
	Okul Öncesi	90	343.44			
	Sınıf	79	246.15			
	Diğerleri	70	266.51			
SBİTÖ Toplam	Beden Eğitimi ve Spor	61	304.16	7	204.86	<b>.000</b>
	Müzik	55	192.75			
	İngilizce	65	122.45			
	Türkçe	42	231.04			
	Resim	53	114.75			
	Okul Öncesi	90	367.53			
	Sınıf	79	356.28			
	Diğerleri	70	267.81			

Tablo 6’da görüldüğü gibi katılımcıların öğretmenlik branşlarına göre SBİTÖ ve alt gruplarının puan ortalamaları incelendiğinde, branşın beslenme hakkında bilgi ( $X^2(7)= 223.410$ ), beslenmeye yönelik duygu ( $X^2(7)= 214.332$ ), olumlu besleme ( $X^2(7)= 142.315$ ), kötü beslenme ( $X^2(7)= 64.199$ ) alt boyutlarında ve SBİTÖ ( $X^2(7)= 204.865$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, beslenme hakkında bilgi alt boyutuna en yüksek sınıf öğretmenlerinin sahip olduğu, bunu diğer branşların izlediği; beslenmeye yönelik duygu, olumlu besleme, kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına en yüksek okul öncesi öğretmenlerinin sahip olduğu, bunu diğer branşların izlediği görülmüştür.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada öğretmenlerin genel olarak beslenmeye yönelik tutumlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Anketimize katılan Öğretmenlerin genel de dengeli beslenme tutumlarıyla big gelişmeye olanak sağlayabilir. Sabbağ’ın (2003) yapmış olduğu bir araştırma da ise bu durum %97,64’tür ve yapmış olduğumuz araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Erkeklerin kadın katılımcılara göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu besleme, kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının daha iyi olduğu görülmüştür. Erten (2006) tarafından yapılan araştırma da çalışmaya katılan bayanların dengeli beslenme farkındalık puanları (26,95) erkeklerin ise dengeli beslenme farkındalık puanından (23,78) daha yüksektir. Vançelik vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada ise, beslenme farkındalık puan ortalamasının bayanlar da istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermemektedir.

Bekarların evli katılımcılara göre beslenmeye yönelik duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sabbağ (2003) yapmış olduğu çalışma da bekar olmayan öğretmenlerin %26,65’inin genellikle dengeli beslenme farkındalığında bayanlara göre daha bilinçli oldukları tespit edilirken; evli olmayan öğretmenlerin %12,77’sinin ise dengeli beslenme farkındalığında daha bilinçli oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar yapmış olduğumuz araştırmamızla zıtlık göstermektedir.

Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, beslenme hakkında bilgi, olumlu besleme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına en yüksek 36 ve üzeri yaş aralığındakilerin sahip olduğu, bunu diğer yaş aralıklarının izlediği

görülmüştür. Sabbağ (2003) yapmış olduğu çalışmada 30–39 yaşları arasındaki öğretmenlerin dengeli beslenme farkındalığının en iyi olduğunu belirtmiştir. Elde edilen bu sonuç yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir.

Beslenme hakkında bilgi alt boyutuna en yüksek sınıf öğretmenlerinin sahip olduğu, bunu diğer branşların takip etmiştir. İlköğretim öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini incelediği araştırmada öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerin yetersiz olduğunu belirtmiştir (Kayapınar, 2011). Çongar ve Özdemir (2004) Sivas il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeylerini araştırdığı çalışmada öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir.

Beslenmeye yönelik duygu, olumlu besleme, kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarına en yüksek okul öncesi öğretmenlerinin sahip olduğu, bunu diğer branşların izlediği görülmüştür. Bu çalışma ile literatürdeki benzer çalışmalar karşılaştırıldığında dengeli beslenme konusundaki farkındalık durumlarının en yüksek düzeydeki branşın okul öncesi öğretmenlerin olduğu gözükmektedir. (%32.68). Bu farkındalığın bu kadar ileri düzeyde olmasının sebebi meslekleri ile alakalı olarak almış oldukları eğitimin etkisi olabilir.

Sonuç olarak; yapılan çalışmada öğretmenlerin beslenmeye yönelik ilgilerinin yüksek olduğu yapılan analizler sonucu ortaya çıkmıştır. Futrell (2006) yapmış olduğu çalışmada genellikle öğretmenlerin (% 97.4) dengeli beslenme farkındalığının önemli olduğunu ve yine Öğretmenlerin % 89.3'ü dengeli beslenme eğitiminin öğrencilerin dengeli beslenmede sağlıklı ve mineralleri bakımında zengin yiyecek belirlemede çok faydalı olduğu yönünde görüş bildirmişlerdir.

## **Kaynaklar**

- Applegate, KT., Besson, S., Matov, A., Bagonis, MH., Jaqaman, K. & Danuser, G. (2011). plusTipTracker: Quantitative image analysis software for the measurement of microtubule dynamics. *Journal of Structural Biology*, 176(2), 168- 184.
- Bayrakdar, A., Karaman, M., Çakır, E., Yaman, M., & Zorba, E. (2017). Examination of the level of physical activity in terms of some variables of sports science faculty students. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 6(3), 29-36.
- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.

- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün OE, Karadeniz Ş, Demirel F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çongar, O. & Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Demir, GT. & Cicioğlu, H. İ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sbitö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Düreyt, Z. (2000). Sporcuların beslenme alışkanlıkları. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bursa. *Educational Research*, 11(42), 135-152.
- Eriş, F. & Uzun, R. (2021). Ergen erkek badmintoncularda pliometrik antrenmanların denge ve bazı motorik özellikler üzerindeki etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 94-106.
- Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The effect of fitness on socialization. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5 (2), 230-238
- Erten, Murat (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fişek, N. H. (1985). *Halk sağlığı'na giriş*, Ankara: Çağ Matbaası.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kayapınar, F. C. (2011). Body mass index, dietary habits, and nutrition knowledge among primary school students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 11(42), 135-152.
- Merdol, T. K., Baysal, A., & Arslan, P. (2004). Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 33, 1-69.
- Sabbağ, Ç (2003). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, S., & Abuzer, T. A. Ş. Investigation of the effect of anthropometric measurements of 11-12 years old female swimmers on flexibility parameter. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 2(3), 56-64.
- Tokgöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş., Saka, G., & Hatunoğlu, R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir



araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(2), 229-238.

Ural, A., Kılıç, İ. (2013). Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi. Ankara: Detay Yayınevi.


Vaňelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.

## Basketbol Hakemlerinin Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının Araştırılması

Zekiye ÖZKAN<sup>1</sup> 

Muhammed Zahit KAHRAMAN<sup>2</sup> 

Ersin ARSLAN<sup>1\*</sup> 

Abdullah İLİK<sup>1</sup> 

Yakup HANEDANOĞLU<sup>1</sup> 

Şeyhmus KAPLAN<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, VAN

<sup>2</sup> Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUŞ

 DOI: 10.31680/gaunjss.1056021

### Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 12.01.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 13.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Yeni tip korona virüs (Covid-19) salgınının tüm dünyada ve ülkemizde yayılmasıyla birlikte spor alanında da vakalar görülmüştür. Müsabaka ve antrenmanlardan sonra sporcu, çalıştırıcı, yönetici, teknik ekip ve hakemlerin salgına yakalanabildikleri ve bu nedenle spora hizmet eden bireylerde korona virüse yakalanma kaygısı oluşabilmektedir. Bu bağlamda çalışmada basketbol hakemlerinin Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının araştırılması amaçlandı. Çalışmaya farklı klasman seviyelerinde 150 erkek ve 54 kadın olmak üzere toplamda 204 basketbol hakemi gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan hakemlere, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve Tekkurşun ve ark. (2020), tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan "Sporcuların Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği" uygulandı. Araştırma verileri, normallik varsayımını karşılamadığı için non-parametrik testler kullanıldı. İkili ve grup içi karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden fazla gruplarda ise Kruskal Wallis H testi uygulandı. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve Covid-19'u geçirme durumuna göre gruplar arasında anlamlı fark bir bulunmadı ( $p>0.05$ ). Yaş değişkeninde sosyalleşme kaygısı alt boyutunda, meslek değişkeninde bireysel kaygı alt boyutu ve toplam ölçek puanında, klasman düzeyi değişkeninde ise bireysel kaygı alt boyutu, sosyalleşme kaygısı alt boyutu ve toplam ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark belirlendi ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak basketbol hakemlerinin bazı değişkenler bakımından yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısı yaşadıkları söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Basketbol hakemleri, Kaygı

## Investigation of Basketball Referees' Anxieties About the Novel Coronavirus (Covid-19)

### Abstract

With the spread of the New Type Coronavirus (Covid-19) epidemic all over the world and in our country, cases have also been seen in the field of sports. After the competition and training, athletes, trainers, managers, technical teams and referees can catch the epidemic, and therefore, the anxiety of catching coronavirus may occur in individuals who serve sports. In this context, it was aimed to investigate the anxiety of basketball referees catching the New Type Coronavirus (Covid-19). A total of 204 basketball referees, 150 male and 54 female, from different classification levels participated in the study voluntarily. The "Personal Information Form" created by the researcher and the "Anxiety Scale of Athletes catching New Type Coronavirus (Covid-19)" developed by Tekkurşun ve ark., (2020) were applied to the referees participating in the study. Non-parametric tests were used because the research data did not meet the normality assumption. Mann Whitney U test was used in pairwise and in-group comparisons, and Kruskal Wallis H test was used in groups of more than two. According to the research findings; there was no significant difference between the groups according to gender, marital status, education level and Covid-19 transmission status ( $p>0.05$ ). A significant difference was determined between the groups in the socialization

\*Sorumlu Yazar: Ersin ARSLAN

e-mail: ersinarslan70@hotmail.com

anxiety sub-dimension in the age variable, in the individual anxiety sub-dimension and total scale score in the occupation variable, and in the individual anxiety sub-dimension, socialization anxiety sub-dimension and total scale scores in the classification level variable ( $p<0.05$ ). As a result, it can be said that basketball referees are worried about catching the New Type Coronavirus (Covid-19) in terms of some variables.

**Keywords:** Covid-19, Basketball referees, Anxiety

## Giriş

Covid-19, 2020 yılı şubat ayı ile birlikte tüm dünyada ve bütün sektörlerde olduğu gibi spor camiasında da olumsuz etkiler meydana getirmişti. Bu etkiler tüm yönleriyle bilim camiası tarafından literatüre katkı sağlamak amacıyla araştırılmış ve araştırılmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde spor aktivitelerinde görev alan bireylerde ciddi problemlere sebep olduğu görülmektedir. Covid-19 ile ilgili çalışmalar arttıkça, bulaşma yolları, yaygınlığı ve insanlar üzerindeki olumsuz etkileri daha fazla anlaşılmaya başlandı.

Çin kaynaklı olan bu hastalık tüm dünyada yayıldı. Kitle iletişim araçları çok geniş bir şekilde raporlar sunmaktadır. Gelişmelere bağlı olarak insanlarda kaygı seviyesi artmakta ve bu durumda endişeyi artırmaktadır. Pandemi, stresi arttırdığında bu stres durumuna tepki olarak kaygı ortaya çıkmaktadır (Roy ve ark, 2020). Covid-19 toplumun bütün kesimlerini etkilemektedir. Dünya genelinde birçok hükümet, kurum, kuruluş ve bireyler daha etkili stratejiler uygulamakta ancak uygulamaların çok etkili olmadığı ve ileri aşamalarda da zorlukların devam edebileceği değerlendirilmektedir. Küresel çapta yayılan pandemi, bütün spor branşları üzerinde etkili olmaktadır. Olimpik ve profesyonel branşlardaki müsabaka ve turnuvaların iptal edilmesi sonucunda gelir kayıpları ve seyircilerin hayal kırıklığına uğramaları anlamına gelmektedir (Garcia-Garcia ve ark, 2020). Pandemi, tüm toplumu birçok boyutuyla etkileyerek karantina uygulamaları ile birlikte günlük hayattaki değiştirdi (Shanafelt ve ark, 2020).

Kaygı, organizmanın bir tehlike karşısında savunma mekanizmasını geliştirilmesi ve strateji oluşturmaya yönelik davranışsal tepkilerini içermektedir (Bortolato ve Piomelli, 2008). Anksiyete bozuklukları, korkunun patolojik karşılığı olarak kavramsallaştırılabilir. Yaygın olarak toplumda görülen önemli sağlık problemlerini yansıtmaktadır (Steckler, 2008). Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen aşırı kaygı bu insanların korkuya yönelik kaygı bozukluklarının belirgin özellikleri arasındadır (Myers ve Davis, 2008). Wu ve ark, (2005) sars ile ilgili yaptıkları çalışmada, yer alan bireylerin %10 ila %18'inde travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon ile ilgili belirtilerin tespit edildiği belirtilmektedir.

Genel bir tanımla kaygı gerçek ve hayali tehditlere karşı gösterdiğimiz tepkiler olarak tanımlanabilir. Huzursuzluk ve korku biçimde ortaya çıkarken, kaygının derecesi, stresin yoğunluğuna bağlı olarak gerçekleşmektedir (Altıntaş, 2014). Kaygı belirli ya da belirsiz bir tehdide karşı ortaya çıkan davranışlarla ilişkilidir (Blanchard ve ark., 2008). Elit sporcularda genel nüfus değerlendirmesine göre mental sağlık belirtileri aynı oranda ya da daha fazla görülmektedir. Covid-19, elit sporcuların mental sağlık septomlarına karşı savunmalarını azaltmaktadır (Reardon ve ark., 2020). Pandemi stresin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedirler (Montano ve Acebes, 2020).

Covid-19, insanların sağlığını birçok açıdan etkilemektedir (Kavaklı ve ark. 2020). Kişinin uyarılmışlık seviyesi performansında önemli bir etkidir. (Konter, 1996). Olumsuz duyguların yaşanması kaygının gelişmesine sebep olmaktadır. Kaygıyı oluşturan dış şartlar kişi ile arasındaki mesafe azaldıkça kaygı artmaktadır. Kaygıya sebep olan durumun ortadan kalkmasıyla bu durum da ortadan kalkmaktadır. Kaygı bedensel tepkilerle de görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Mental sağlık problemleri belirsiz durumlar ve izolasyon ile ilişkilendirilmektedir. Covid-19'dan kaynaklı belirsizlik ve pandemi, anksiyete, stres ve depresyon gibi zihinsel sağlık problemlerini tetiklemektedir (Shah, ve ark. 2021).

Dünyada Pandemi nedeniyle spor faaliyetlerinin çoğu yapılamamaktadır. 2020 Tokyo Olimpiyatları da ertelendi (Gilat ve Cole, 2020). Dünya genelinde salgına neden olan virüs, devletleri karantina uygulamak zorunda bırakarak bilinmeyen bir sürece girmeye neden oldu (Jukic ve ark., 2020). Covid-19 dünya nüfusu ile birlikte elit sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir sağlık problemidir (Clemente-Suárez ve ark., 2020). Bu süreçte ülkemizde basketbol hakemleri tedbirler alınarak hakemlik görevlerine devam etmektedirler. Karaçam ve Pulur (2017), basketbol hakemleri, yönettikleri müsabaka ile ilgili bütün süreç boyunca seyirci, oyuncu ve kulüp baskısıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Hakemlerin karşılaştıkları problemlerden dolayı yıpratıcı bir süreç yaşamaktadırlar (Akt. Adıgüzel, 2018). Covid-19 süresince hakem olarak görev alan bireylerin doğru karar verme, stresle baş etme, kaygı düzeyini belirli bir seviyede ve kontrol edebilmeleri daha da önemli hale gelmiştir. Müsabakalarda kapalı bir ortamda sürekli fiziksel bir performans sergilemek, gözlem yapmak ve bunun sonucunda en doğru kararı vermek pandemi koşullarında hakemlik yapmayı daha da zorlaştırmaktadır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinde tasarlanarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 07/09/2021 tarih ve 06 sayılı kararıyla etik uygunluk onayı alındı. Araştırma izni ise Türkiye Basketbol Federasyonundan 16.02.2021 tarih ve E-28807911-125.99-000901 sayılı yazı ile alındı.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni, 2021 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu bünyesinde aktif olarak görev yapan basketbol hakemlerini kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise farklı klasmanlarda görev yapan toplam 204 basketbol hakemi oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada Tekkurşun ve ark. (2020), tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Yeni Tip Koronavirüse (Covid 19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireysel kaygı (11 madde) ve Sosyalleşme kaygısı (5 madde) olmak üzere 2 alt boyut, toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipinde olup, Hiç Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum şeklinde sıralanmış; 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde, sadece 2. madde ters puanlanarak derecelendirilmiştir. Ölçek, 11 maddeden oluşan bireysel kaygı ve 5 maddeden oluşan sosyalleşme kaygısı olarak iki alt boyut ve toplamda 16 maddeden oluşmaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Türkiye Basketbol Federasyonun bünyesinde farklı klasman seviyelerinde görev yapan 204 basketbol hakeminin ölçek ve demografik bilgilere ilişkin sorulara verdiği cevaplar Google dokümanlar aracılığıyla toplandı.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanıldı. Verilerin normallik düzeyleri Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlendi. Veriler normal dağılım göstermediği için istatistiksel karşılaştırmalarda non-parametrik testler kullanıldı. İkili ve grup içi karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden fazla gruplarda ise Kruskal Wallis H testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alındı.

**Tablo 1:** Normallik ve güvenilirlik testi sonuçları Kolmogorov-Smirnov testi

	Statistic	df	p	Cronbach's Alfa
Bireysel Kaygı	,138	204	,000*	,91
Sosyalleşme Kaygısı	,073	204	,010*	,84
Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)	,114	204	,000*	,92

\*p<0,05

Tablo 1'deki Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçlarına göre p<0,05 olarak gerçekleştiği için verilerin normallik varsayımını karşılamadığı belirlenmiştir. Verilerin güvenilirlik düzeylerinde ise Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. Bireysel kaygı alt boyutunda iç tutarlık katsayısı, 91 olarak, sosyalleşme alt boyutunda 84 olarak ve tüm ölçek için ise 92 olarak gerçekleşmiştir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen verilerin güvenilir olduğunu göstermiştir.

## Bulgular

**Tablo 2:** Araştırma grubunun demografik bilgileri ve yüzdeler dağılımları

Faktör		Frekans	%
Cinsiyet	Erkek	150	73,5
	Kadın	54	26,5
Yaş	22 yaş ve altı	50	24,5
	23-26 yaş	55	27,0
	27-30 yaş	49	24,0
	31 yaş ve üstü	50	24,5
Klasman Düzeyi	A Klasman Hakemi	22	10,8
	B Klasman Hakemi	40	19,6
	C Klasman Hakemi	25	12,3
	İl Hakemi	117	57,4
Eğitim Düzeyi	Lise	9	4,4
	Ön Lisans	19	9,3
	Lisans	133	65,2
	Lisansüstü	43	21,1
Meslek	Kamu Personeli	57	27,9
	Özel Sektör (Maaşlı)	66	32,4
	Serbest Meslek	34	16,7
Medeni Hal	Çalışmıyor	47	23,0
	Bekar	144	70,6
	Evli	60	29,4
Covid-19 Hastalığını Geçirme Durumu	Evet	39	19,1
	Hayır	165	80,9

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmanın örnek grubunda yer alan basketbol hakemlerinin %73,5'inin erkek (N=150), %26,5'inin ise kadın (N=54) olduğu görülmektedir. Yaş kategorilerinde %27 ile en yüksek oran 23-26 yaş aralığındaki hakemlerden oluşurken %24 ile en düşük oran 27-30 yaş aralığındakilerden oluşmuştur. Klasman düzeyinde ise il hakemleri %57,4'lük oran ile en fazla araştırmada yer alan grup olurken A klasman hakemleri de %10,8'lik oran ile en düşük katılım sağlayan grup olmuştur. Eğitim düzeylerine bakıldığında katılımcıların %65,2'sin lisans, %4,4'ünün ise lise mezunu oldukları gözlenmiştir. Ayrıca hakemlerin %32,4'ünün özel sektörde maaşlı olarak görev yaptığı, %27,9'unun kamu personeli olduğu %23'ünün ise herhangi bir işte çalışmadıkları görülmektedir. Medeni duruma göre hakemlerin %70,6'sının bekar, %29,4'ünün ise evli olduğu gözlenmiştir. Araştırmaya katılanların %80,9'u Covid-19 hastalığına yakalanmazken %19,1'inin ise Covid-19'u geçirdikleri görülmektedir.

**Tablo 3.** Cinsiyete göre Covid-19 kaygı puanlarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
<b>Bireysel Kaygı</b>	Erkek	150	39,46	9,96	102,1	3998,0	-0,140	,889
	Kadın	54	40,06	8,60	103,4			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	Erkek	150	16,23	4,96	100,8	3804,5	-0,661	,508
	Kadın	54	16,70	4,92	107,0			
<b>Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	Erkek	150	55,69	13,75	102,3	4021,0	-0,078	,938
	Kadın	54	56,76	12,33	103,0			

Tablo 3'e bakıldığında cinsiyet değişkenine göre basketbol hakemlerinin bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile toplam ölçek puanlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4:** Yaşa göre Covid-19 kaygı puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Yaş		N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	$x^2$	p	Fark
<b>Bireysel Kaygı</b>	22 yaş ve altı	50	36,72	11,71	87,49	6,396	,094	$p>0,05$
	23-26 yaş	55	39,35	10,77	102,66			
	27-30 yaş	49	42,63	6,00	117,47			
	31 yaş ve üstü	50	39,86	8,01	102,66			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	22 yaş ve altı <sup>1</sup>	50	16,00	4,84	98,28	9,255	<b>,026*</b>	1-3
	23-26 yaş <sup>2</sup>	55	16,04	5,21	98,89			
	27-30 yaş <sup>3</sup>	49	18,16	4,17	123,87			
	31 yaş ve üstü <sup>4</sup>	50	15,30	5,13	89,75			



<b>Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	22 yaş ve altı	50	52,72	15,65	90,24	7,731	,052	p>0,05
	23-26 yaş	55	55,38	14,84	101,55			
	27-30 yaş	49	60,80	8,80	121,60			
	31 yaş ve üstü	50	55,16	11,88	97,08			

\*p<0,05

Tablo 4'te yaş değişkenine göre bireysel kaygı alt boyutu ve toplam ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken (p>0,05), sosyalleşme kaygısı alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Farkın yönüne bakıldığında 27-30 yaş (Ort.=18,16 S.=4,17) grubundaki hakemlerin sosyalleşme kaygısı puanlarının 22 yaş ve altı (Ort.=16,00 S.=4,84), 23-26 yaş (Ort.=16,04 S.=5,21) ve 31 yaş ve üstü (Ort.=15,30 S.=5,13) gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5.** Medeni duruma göre Covid-19 kaygı puanlarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Medeni Durum	N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	U	z	p	
<b>Bireysel Kaygı</b>	Bekar	144	39,12	9,95	100,95	4097,0	-0,581	,561
	Evli	60	40,82	8,68	106,22			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	Bekar	144	16,35	4,89	102,34	4297,0	-0,060	,952
	Evli	60	16,37	5,11	102,88			
<b>Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	Bekar	144	55,47	13,69	101,12	4121,5	-0,517	,605
	Evli	60	57,18	12,57	105,81			

Tablo 5'e göre basketbol hakemlerinin medeni durum değişkeninde bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile toplam ölçek puanlarında evli ve bekarlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 6:** Klasmana göre Covid-19 kaygısı puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Klasman	N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	$\chi^2$	p	Fark	
<b>Bireysel Kaygı</b>	A Klasman Hakemi <sup>1</sup>	22	44,36	9,41	137,3	23,8	,000*	1-4
	B Klasman Hakemi <sup>2</sup>	40	43,33	4,62	122,7			2-4
	C Klasman Hakemi <sup>3</sup>	25	42,20	8,88	118,4			3-4
	İl Hakemi <sup>4</sup>	117	36,91	10,20	85,62			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	A Klasman Hakemi <sup>1</sup>	22	20,59	4,20	149,5	26,4	,000*	1-2
	B Klasman Hakemi <sup>2</sup>	40	17,53	4,47	115,4			1-3
	C Klasman Hakemi <sup>3</sup>	25	17,44	4,95	116,7			1-4
	İl Hakemi <sup>4</sup>	117	14,93	4,65	86,18			2-4 3-4
<b>Sporcuların Covid-19'a</b>	A Klasman Hakemi <sup>1</sup>	22	64,95	12,62	143,5	27,4	,000*	
	B Klasman Hakemi <sup>2</sup>	40	60,85	7,28	121,3			1-4

<b>Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	C Klasman Hakemi <sup>3</sup>	25	59,64	12,63	119,4		2-4
	İl Hakemi <sup>4</sup>	117	51,84	13,76	84,72		3-4

\*p<0,05

Tablo 6’da basketbol hakemlerinin klasman düzeyine göre bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. (p<0,05). Bireysel kaygı alt boyutunda A klasman (Ort.=44,36 S.=9,41), B klasman (Ort.=43,33 S.=4,62) ve C klasman (Ort.=42,20 S.=8,88) hakemlerinin il hakemlerine (Ort.=36,91 S.=10,20) göre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyalleşme kaygısı alt boyutunda A klasman (Ort.=20,59 S.=4,20) hakemlerinin B klasman (Ort.=17,53 S.=4,47) ve C klasman (Ort.=17,44 S.=4,95) hakemlerine göre puanlarının daha yüksek olduğu ve ayrıca A klasman, B klasman ve C klasman hakemlerinin il hakemlerine (Ort.=14,93 S.=4,65) göre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Toplam ölçekte ise A klasman (Ort.=64,95 S.=12,62), B klasman (Ort.=60,85 S.=7,28) ve C klasman (Ort.=59,64 S.=12,63) hakemlerinin il hakemlerine (Ort.=51,84 S.=13,76) göre Covid-19’a yakalanma kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 7:** Eğitim düzeyine göre Covid-19 kaygı puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	$x^2$	p	Fark	
<b>Bireysel Kaygı</b>	Lise	9	34,11	11,06	69,11	4,474	,215	p>0,05
	Ön Lisans	19	36,63	11,55	89,00			
	Lisans	133	40,07	9,23	104,9			
	Lisansüstü	43	40,70	9,22	107,9			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	Lise	9	16,67	2,65	107,1	3,836	,280	p>0,05
	Ön Lisans	19	15,32	4,99	90,50			
	Lisans	133	16,08	5,04	99,23			
	Lisansüstü	43	17,63	4,89	116,9			
<b>Sporcuların Covid-19’a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	Lise	9	50,78	12,57	75,39	4,366	,225	p>0,05
	Ön Lisans	19	51,95	15,66	88,47			
	Lisans	133	56,14	12,96	102,9			
	Lisansüstü	43	58,33	13,46	113,0			

Tablo 7’ye göre basketbol hakemlerinin eğitim düzeyi değişkeninde bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile toplam ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 8.** Mesleğe göre Covid-19 kaygı puanlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Meslek	N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	$x^2$	p	Fark	
<b>Bireysel Kaygı</b>	Kamu Personeli <sup>1</sup>	57	38,77	8,87	96,02	11,31	,010*	1-2 2-3
	Özel Sektör (Maaşlı) <sup>2</sup>	66	42,32	8,16	119,5			
	Serbest Meslek <sup>3</sup>	34	36,26	10,2	79,63			
	Çalışmıyor <sup>4</sup>	47	39,28	11,0	102,9			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	Kamu Personeli <sup>1</sup>	57	16,09	4,77	99,66	7,446	,059	p>0,05
	Özel Sektör (Maaşlı) <sup>2</sup>	66	17,53	5,13	115,8			
	Serbest Meslek <sup>3</sup>	34	14,62	4,17	82,44			
	Çalışmıyor <sup>4</sup>	47	16,30	5,12	101,7			
<b>Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	Kamu Personeli <sup>1</sup>	57	54,86	12,5	96,95	11,46	,009*	1-2 2-3
	Özel Sektör (Maaşlı) <sup>2</sup>	66	59,85	12,1	119,0			
	Serbest Meslek <sup>3</sup>	34	50,88	13,7	78,22			
	Çalışmıyor <sup>4</sup>	47	55,57	14,5	103,57			

Tablo 8'de meslek değişkenine göre basketbol hakemlerinin sosyalleşme kaygısı alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>0,05$ ) bireysel kaygı alt boyutu ile toplam ölçek puanlarında meslek grupları arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Bireysel kaygı alt boyutunda özel sektörde maaşlı olarak çalışan hakemlerin (Ort.=42,32 S.=8,16) kamu personeli (Ort.=38,77 S.=8,87) ve serbest meslek (Ort.=36,26 S.=10,20) ile uğraşan hakemlere göre puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı doğrultuda toplam ölçekte özel sektörde maaşlı olarak çalışan hakemlerin (Ort.=59,85 S.=12,10) kamu personeli (Ort.=54,86 S.=12,55) ve serbest meslek (Ort.=50,88 S.=13,75) ile uğraşan hakemlere göre Covid-19'a yakalanma kaygısı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 9:** Covid-19 geçirmeye göre Covid-19 kaygısı puanlarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Covid-19 Geçirme Durumu	N	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$ sıra	U	z	p	
<b>Bireysel Kaygı</b>	Evet	39	38,74	11,53	102,15	3204,0	-0,041	,967
	Hayır	165	39,82	9,12	102,58			
<b>Sosyalleşme Kaygısı</b>	Evet	39	15,87	5,48	97,88	3037,5	-0,544	,586
	Hayır	165	16,47	4,82	103,59			
<b>Sporcuların Covid-19'a Yakalanma Kaygısı (Toplam)</b>	Evet	39	54,62	16,16	100,03	3121,0	-0,291	,771
	Hayır	165	56,30	12,65	103,08			

Tablo 9'da basketbol hakemlerinin Covid-19 hastalığını geçirme durumuna göre bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları ile toplam ölçek puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Çalışmamızda basketbol hakemlerinin Covid-19 kaygı düzeylerinin etkilendiği değişkenler araştırılmıştır. Cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde basketbol hakemlerinin Covid-19 kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çalışmamızın paralelinde Öktem ve ark. (2020), yaptıkları çalışmada, olimpiik boksörlerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiş olmasına rağmen kadın boksörlerin, erkek boksörlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirtilmektedir.

Polatcan ve Kaptangil (2021), beden eğitimi ve spor yüksekokulda eğitimlerini sürdüren öğrencilerle ve yine Aslan ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada, farklı branş sporcuların cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde Covid-19'a yakalanma kaygı durumlarında farklılık görülmediğini belirtmektedirler. Pandemi birçok faktörle ilişkili olarak kadınları da çok etkilemektedir. Ayrıca psikiyatrik rahatsızlıklar, kentsel yaşam ve kronik hastalıklara sahip kişilerde de etkili olmaktadır (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020). Batu ve Aydın (2020), cinsiyet değişkeni değerlendirilmesinde kadın sporcuların daha fazla bireysel kaygı yaşadıkları ve genel toplam düşünüldüğünde de yeni tip korona virüse yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Gümüşgül ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre bireysel kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edemezken sosyalleşme kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edildiği belirtmektedirler. Yapılan farklı bir çalışmada, Türktemiz ve ark. (2020), sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygı durumunun cinsiyet değişkenine göre bireysel kaygı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Kadın sporcuların erkek sporculara oranla daha fazla kaygıya sahip olmaları kadının sosyal ve aile içi rolünün sorumluluklarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Sosyalleşme alt boyutuna bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ceviz ve ark. (2020), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada pandemi sürecinde kadınların erkeklere göre daha fazla kaygılı olduğunu belirtmektedirler. Kaçoğlu ve ark. (2021), Kadın sporcularda Covid-19 korkusunun daha fazla olduğu belirtilmektedir.

Çalışmamızda, Evli olan hakemlerin kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmasına karşı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çifçi ve Demir (2020), Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcularla yaptıkları çalışmada medeni durumun Covid-19 korkusunda etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda, yaş değişkenine göre bireysel kaygı alt boyutu ve toplam ölçek puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, sosyalleşme kaygısı alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ceviz ve ark. (2020), yaptıkları çalışmada, öğrencilerin durumluk kaygı puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Ayrıca Polatcan ve Kaptangil (2021), beden eğitimi ve spor yüksek okulda eğitimlerini sürdüren öğrencilerin covid-19'a yakalanma kaygı durumlarında yaş değişkeninin etkili olmadığı belirtilmektedir. Çifçi ve Demir (2020), Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcularla ve Su ve ark. (2021), kadın futbolcuların yaşlarının covid-19 korku düzeyinde etkili olmadığını ifade etmektedirler. Yaman ve ark. (2021), Covid-19 pandemi döneminde durumluk ve sürekli kaygı puanlarının sporcuların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtilmektedir.

Çalışmamızda, eğitim değişkeni ile Covid-19'a yakalama kaygısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak eğitim düzeyin artması kaygıyı artırdığı tespit edilmiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında, Dinçer (2017), yaptığı çalışmada, hakemlerin eğitim düzeyi ile sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Türktemiz ve ark. (2020), sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygı durumunun eğitim durumu değişkenine göre bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutu verileri incelendiğinde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmektedir. Su ve ark. (2021), araştırma sonucunda kadın futbolcuların eğitim seviyesi ile sosyalleşme kaygısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmektedir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedirler.

Çalışmamızda Covid-19 hastalığına yakalanmayan hakemlerin kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmasına karşın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmada klasman hakemi ve il hakeminin Covid-19'a yakalanma kaygı durumları değerlendirildiğinde klasman hakemlerinin kaygı düzeyi daha yüksek ve anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,00$ ). Gümüştül ve ark. (2020), amatör ve profesyonel sporcu düzeyine göre sosyalleşme değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit

edemezken, bireysel kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Profesyonel sporcularda kaygı düzeyi daha yüksek bulmuşlardır. Çifçi ve Demir (2020), Türkiye liglerinde oynayan profesyonel futbolcularla yaptıkları çalışmada sporcuların oynadıkları liglerin Covid-19 korku düzeyinde etkili olmadığını ifade etmektedirler. Dinçer (2017), uluslararası hakem kategorisinde olanların en düşük, aday hakem kategorisinde olanların da ise en yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu tespit etmiştir. Küçük Yılmaz (2019), üst klasmanda yer alan futbol hakemlerinin görev ve sorumlulukların kaygı seviyesini artırdığını belirtmektedir.

Çalışmamızın sonucunda, basketbol federasyonu bünyesinde aktif olarak görevlerini sürdüren hakemlerin Covid-19 etkenine bağlı olarak kaygı düzeylerinin meslek ve buldukları klasman ile ilişkili olarak etkilendiği söylenebilir.

### **Teşekkür**

Türkiye Basketbol federasyonuna ve bünyesinde aktif olarak görevlerini sürdüren bütün hakemlere çalışmamıza olan katkılarından dolayı yazarlar ekibi olarak teşekkürlerimizi sunarız.

### **Kaynaklar**

- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol Hakemlerinin Fiziksel Öz Saygıları ile Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-137.
- Altıntaş, E. (2014). Stres yönetimi. Anı Yayıncılık. Ankara
- Aslan, A. K., Cicioğlu, H. İ. ve Demir, G. T. (2021). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 142-153.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). Stres ve Başa çıkma Yolları. Remzi Kitapevi. 15.basım
- Batu, B. ve Aydın, A. D. (2020). Yüzme Sporcularının Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısının İncelenmesi (Investigation Of Anxiety Of Swimmers Regarding Contracting New Type Of Coronavirus (Covid-19). In *International Refereed Academic Journal Of Sports*. November Doi: 10.17363/SSTB.2020.36.4.12-22
- Blanchard, R. J., Blanchard, D. C., Griebel, G. ve Nutt, D. (2008). Chapter 1,1 Introduction To The Handbook On Fear and Anxiety. In *Handbook Of Behavioral Neuroscience*. [https://doi.org/10.1016/S1569-7339\(07\)00001-X](https://doi.org/10.1016/S1569-7339(07)00001-X)


- Bortolato, M. ve Piomelli, D. (2008). Chapter 4.5 The Endocannabinoid System And Anxiety Responses. In *Handbook Of Behavioral Neuroscience*. [https://doi.org/10.1016/S1569-7339\(07\)00014-8](https://doi.org/10.1016/S1569-7339(07)00014-8)
- Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 312-329.
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., De La Vega Marcos, R. ve Martínez Patiño, M. J. (2020). Modulators Of The Personal And Professional Threat Perception Of Olympic Athletes In The Actual covid-19 Crisis. *Frontiers In Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>
- Çifçi, F. ve Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların COVID-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Dinçer, D. (2017). Türkiye'de Görev Yapan Taekwondo Hakemlerinin Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Master's Thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Garcia-Garcia, B., James, M., Koller, D., Lindholm, J., Mavromati, D., Parrish, R. ve Rodenberg, R. (2020). The Impact Of Covid-19 On Sports: A Mid-Way Assessment. In *International Sports Law Journal*. <https://doi.org/10.1007/S40318-020-00174-8>
- Gilat, R. ve Cole, B. J. (2020). COVID-19, Medicine, And Sports. *Arthroscopy, Sports Medicine, And Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1016/J.Asmr.2020.04.003>
- Gümüştül, C., Ersoy, A. ve Gümüştül, O. (2020). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi-Yönetmelik Karar Boyutu. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(S11): 26-37, doi: 10.33468/sbsebd.129
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K. ve Alcaraz, P. E. (2020). Strategies And Solutions For Team Sports Athletes In Isolation Due To COVID-19. *Sports*. <https://doi.org/10.3390/Sports8040056>
- Kaçoğlu, C., Çobanoğlu, H. O. ve Şahin, E. (2021). An investigation of fear of COVID-19 status in university student athletes from different sports associated with contact. *Physical education of students*, 25(2), 117-128.



- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F., & Türkmen, O. O. (2020). The Mediating Role of Self-Compassion In The Relationship Between Perceived COVID-19 Threat and Death Anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 15-23. DOI: 10.5505/kpd.2020.59862
- Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. İzmir: Saray Tıp kitapevleri.
- Küçük Yılmaz, H. (2019) Türkiye futbol liglerinde görev yapan klasman ve amatör hakemlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (balıkesir örneği)
- Montano, R. L. T. ve Acebes, K. M. L. (2020). Covid stress predicts depression, anxiety and stress symptoms of Filipino respondents. *International Journal of Research in Business and Social Science (2147-4478)*, 9(4), 78-103.
- Myers, K. M. ve Davis, M. (2008). Chapter 2.3 Extinction of Fear: From Animal Studies to Clinical Interventions. In *Handbook of Behavioral Neuroscience*. [https://doi.org/10.1016/S1569-7339\(07\)00004-5](https://doi.org/10.1016/S1569-7339(07)00004-5)
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. ve Dilek, A. N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels And Predictors of Anxiety, Depression and Health Anxiety During COVID-19 Pandemic In Turkish Society: The Importance Of Gender. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Polatcan, İ. ve Kaptangil, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi. *Turkish Studies - Social*, 16(3), 1179-1194. <https://dx.doi.org/10.47356/TurkishStudies.48654>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S. ve Hainline, B. (2020). Mental Health Management Of Elite Athletes During COVID-19: A Narrative Review And Recommendations. In *British Journal Of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/Bjsports-2020-102884>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K. ve Kaushal, V. (2020). Study Of Knowledge, Attitude, Anxiety ve Perceived Mental Healthcare Need In Indian Population During COVID-19 Pandemic. *Asian Journal Of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/J.Ajp.2020.102083>

- Su, N. (2021). Pandemi Sürecinde Kadın Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 7(1): 212
- Shah, S. M. A., Mohammad, D., Qureshi, M. F. H., Abbas, M. Z. ve Aleem, S. (2021). Prevalence, Psychological Responses and Associated Correlates Of Depression, Anxiety And Stress İn A Global Population, During The Coronavirus Disease (Covid-19) Pandemic. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 101-110.
- Shanafelt, T., Ripp, J. ve Trockel, M. (2020). Understanding And Addressing Sources Of Anxiety Among Health Care Professionals During The COVID-19 Pandemic. *JAMA - Journal of The American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.5893>
- Steckler, T. (2008). Chapter 4.1 Peptide Receptor Ligands To Treat Anxiety Disorders. In *Handbook Of Behavioral Neuroscience*. [https://doi.org/10.1016/S1569-7339\(07\)00010-0](https://doi.org/10.1016/S1569-7339(07)00010-0)
- Tekkurşun, D., Cicioğlu, H. ve İlhan, E. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması.
- Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H. O. ve Nalbant, Ö. (2020). Spor Salonlarında Egzersiz Yapan Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi. III. International Conference On Covid-19 Studies 116-123
- Yaman, M. S., Kahveci, M. S., Dönmez, A., Hergüner, G., Yaman, Ç., Çakar, D. B. ve Genç, H. İ. (2021). Determining the Anxiety of Athletes During Covid-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(4), 1425-1432.
- Wu, K. K., Chan, S. K. ve Ma, T. M. (2005). Posttraumatic Stress, Anxiety, And Depression İn Survivors Of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). *Journal Of Traumatic Stress*. <https://doi.org/10.1002/jts.20004>

## Dynamic vs. Static-stretching Warm-up Protocol: The Effect on Physical Performance

Yakup Zühtü BİRİNCİ<sup>1\*</sup> 

Tuncay ÖCAL<sup>2</sup> 


Hüseyin TOPÇU<sup>1</sup> 

Kadir KESKİN<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Bursa Uludağ University, Faculty of Sport Sciences, BURSA

<sup>2</sup> Aksaray University, Faculty of Sport Sciences, AKSARAY

<sup>3</sup>Gazi University, Faculty of Sport Sciences, ANKARA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1084408

### Original Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 08.01.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 13.03.2021

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Abstract

This study aimed to compare the effects of dynamic and static stretching warm-ups protocols on physical performance (PP). Twenty healthy recreationally active male participants between 18-22 years of age were recruited for the study. Participants were randomized to 1 of 2 groups: Dynamic stretching warm-up (DWU, n=10) and static stretching warm-up (SWU, n=10) groups. Before the intervention; agility, velocity, and vertical jump tests were conducted to measure participants' baseline PP. Afterward, the participants performed the dynamic or static warm-up protocol according to their groups after 10 minutes of jogging. Each warm-up exercise was done for 30 seconds. A 5-second rest was given after each movement. After completing 1 set of 5 movements, 3 sets in total, a 2-minute rest was given. Then 4-min resting were given and PP testing procedures were repeated. No significant difference was found between the DWU and SWU in the vertical jump ( $p=0.22$ ), velocity ( $p=0.99$ ), and agility ( $p=0.24$ ) performances after the intervention. It was concluded that the study indicates no difference between SWU and DWU effects on PP.

**Keywords:** Agility, Dynamic stretching, Static stretching, Velocity, Vertical jump

\*Sorumlu Yazar: Yakup Zühtü BİRİNCİ

e-mail: ykpbirinci@gmail.com

## Introduction

Physical performance (PP) can be defined as simultaneously demonstrating both the physiological, psychological, and biomechanical efficiency required by physical activity during activity (Özdal et al., 2019; Pancar et al., 2020). Warming up before the competition or physical activity is a practice that is necessary to achieve optimum PP. Because it is well documented that warming-up increases muscle flexibility (O'Sullivan et al., 2009), balance (Erkut et al., 2016), sprint (Zmijewski et al., 2020), agility (Fradkin et al., 2010), endurance (Wei et al., 2020) and strength (Park et al., 2018). While the relationship between the warm-up protocol and physical performance is affected by many factors, the type of exercises chosen while creating the protocol is essential to achieve optimum performance.

The traditional warm-up commonly includes a short, low-intensity aerobic exercise followed by stretching and sport-specific practices. Warming up before exercise generally aims to increase muscle-tendon flexibility, stimulate peripheral blood flow, increase muscle temperature, and develop free, coordinated movement (Özer et al., 2017; Pancar et al., 2017; Smith, 2004; Vural et al., 2019).

According to Keskin et al., (2021) the literature on warm-up practices focuses is mainly on comparing static stretching (SS) and dynamic stretching (DS) warm-up protocols. SS mainly described moving a limb to the end of its range of motion and holding the stretched position between 15–60 s (Behm & Chaouachi, 2011). Although the SS warm-up protocol has the potential to reduce the risk of muscle-related injury (Amako et al., 2003), many studies have reported that it can impair acute muscle performance and reduce maximal strength, muscle strength, or balance, resulting in decreases in athletic performance (Behm & Chaouachi, 2011; Lin et al., 2020). Neural (reduced voluntary activation, persistent inward current effects on motor neuron excitability), morphological (i.e., changes in the force-length relationship, decreased Ca<sup>2+</sup> sensitivity, alterations in parallel elastic component), or psychological (a mental energy deficit and placebo effects) factors can cause putative mechanisms underlying stretch-derived deficits which impairment in performance outcomes (Behm et al., 2021). While SS predominantly leads to performance deficits, several studies showed that SS has no significant adverse effect or can even improve performance.

As cumulating evidence reported that SS could trigger various performance deficits, practitioners mostly preferred DS rather than SS as the primary flexibility component of the warm-up protocols (Judge et al., 2020). Because DS includes similar

movement patterns with subsequent exercises (Torres et al., 2008). DS is more recommended to achieve optimum sporting performance (Turki et al., 2019). Studies reported that DS warm-up improves in shuttle run time, medicine ball throw distance, five-step jump distance, and vertical jump height (Curry et al., 2009; Hough et al., 2009; McMillian et al., 2006). However, Topçu and Arabacı (2017) indicated that SS might also positively contribute to an activity performance where flexibility is at the forefront.

A large body of studies examined the physiological and neural underlying mechanisms of different warming strategies to understand the contribution to performance clearly. Experts continue to research the most effective warm-up strategies for how best to increase PP in competition or recreationally. In this regard, this study aimed to compare the effects of dynamic and static stretching warm-up protocols on PP. We hypothesized that DWU would provide a greater beneficial effect on physical performance parameters.

## **Material and Method**

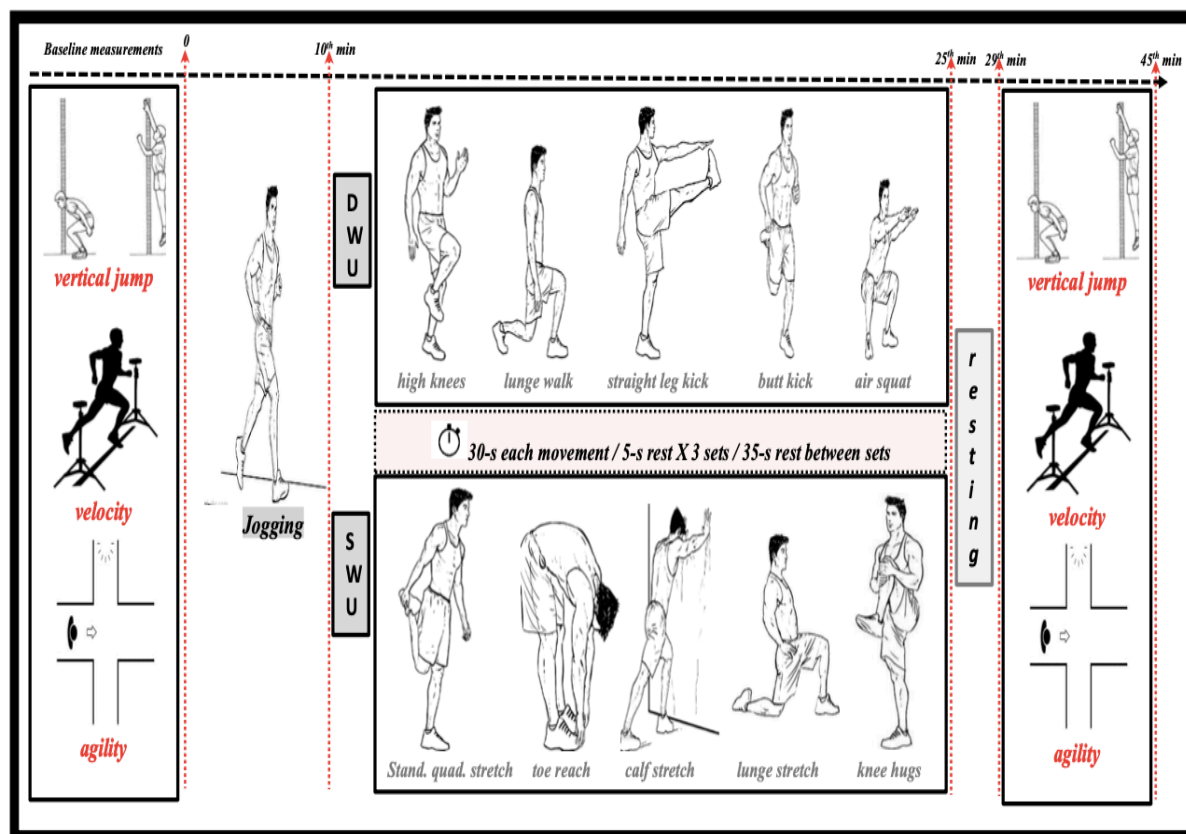
### **Participants**

Twenty healthy recreationally active male participants studying at Aksaray University, Faculty of Sport Sciences, between 18 and 22 years of age were voluntarily recruited in this study, and demographic data is given in Table 1. All eligible participants are informed about this study. The study was conducted according to the guidelines of the Declaration of Helsinki and informed consent was obtained from all subjects involved in the study. Participants were randomized to 1 of 2 groups: dynamic warm-up (DWU, n=10) and static warm-up (SWU, n=10) groups.

### **Study Design**

This study used a randomized and pre-post test design without control conditions to compare the effects of two different warm-up interventions on PP (Figure 1.). After the familiarization session, all participants took part in the intervention session simultaneously in the same order. We first conducted Illinois agility, velocity (photocell, and vertical jump (My jump 2 application) tests to measure participants' baseline PP. Afterward, the participants performed the dynamic or static warm-up protocol according to their groups after 10 minutes of jogging. While the dynamic warm-up protocol included high knees, lunge walk, straight leg kick, butt kick, and air squat movements, the static warm-up protocol included quadriceps stretch, toe reach, calf stretch, lunge stretch, and knee hugs (Fakazlı & Kolayış, 2018; Keskin et al., 2021).

Each warm-up exercise was done for 30 seconds. A 5-second rest was given after each movement. After completing 1 set of 5 movements, 3 sets in total, a 2-minute rest was given. Then 4-min resting were given and performance testing procedures were repeated.



**Figure 1.** Timeline of the experimental protocol. DWU: Dynamic warm-up, SWU: Static warm-up, min: minute

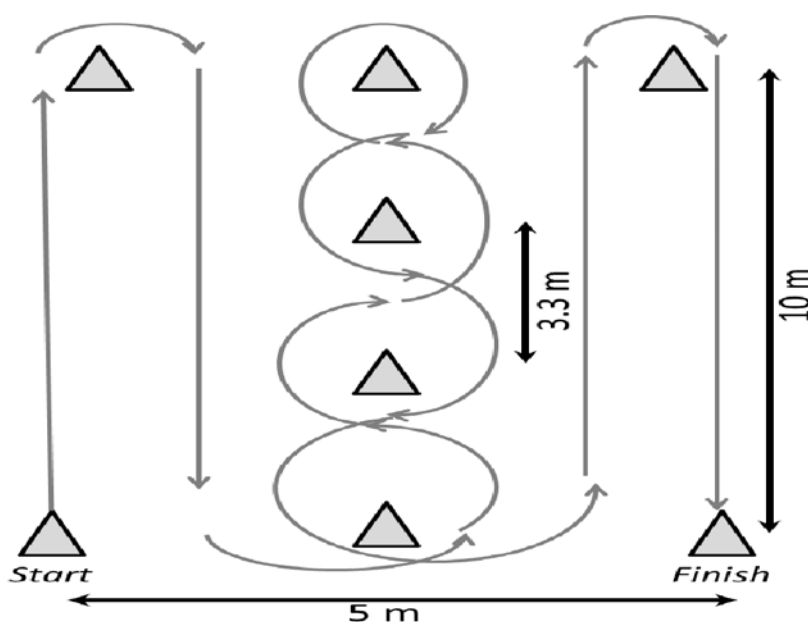
### Physical performance measurements

**Vertical jumps.** My Jump 2 application for iPhone 12 was used to calculate the jump height by manually selecting the take-off part and landing part of the video (Pancar, 2020). Participants completed two trials with 30-second intervals, and the best grade was recorded. The same person and phone made all trials and data collections. Participants were always recorded from the same position and with the same distance (from the participants 1.5 m) as standard calibration according to the manufacturer's instructions.

**Velocity.** The test involves running a single maximum sprint over 30 meters recording the time automatically by photocell (Fusion Sport, USA). Participants

performed two trials with 3-minutes intervals in a 30 m area pointed by photocell, and the best grade was recorded (Pancar, 2020).

**Agility.** The Illinois agility test was used to determine agility (Figure 2), (Homoud, 2015). The start and the finish gates were positioned at two consecutive angles of the rectangular area, and two markers were positioned on the opposite side to indicate the two turning points. Further, four hurdles were placed in the center equally apart. The participant had to run as quickly as possible, following a marked direction from the start gate, performing a slalom through the hurdles without knocking or cutting across them. On the signal, from a standing position, each participant sprinted 10 m and then returned to the starting position again; they then had to slalom of the markers; they then completed another 2 sprints of 10 m; and finally, they completed the test by passing through the finish line. The best time of two attempts was recorded as the time to complete the Illinois test.



**Figure 2.** Illinois agility test protocol.

### Statistical Analysis

SPSS 24 package program (Windows, Chicago, Illinois, USA) was used in all statistical analyzes. The normality distributions of the data were evaluated with the Shapiro-Wilk test. Comparisons were made with the independent sample t-Test in between groups. Significance levels were determined as  $p < 0.05$ .



## Results

Demographic characteristics of the participants were given in table 1. The mean age of the participants was  $19.30 \pm 4.44$  years, height  $165.35 \pm 14.26$  cm, bodyweight  $71.93 \pm 7.77$  kg, and BMI  $23.80 \pm 1.65$  kg/m<sup>2</sup>.

**Table 1.** Demographic characteristics

<b>N:20</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Age (years)	19.30	4.44
Height (cm)	165.35	14.26
Bodyweight (kg)	71.93	7.77
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	23.80	1.65

BMI: Body mass index, SD: Standart deviation, cm: centimeter, kg: kilogram, SD: standard deviation, kg/m<sup>2</sup>: kilogram / square meter.

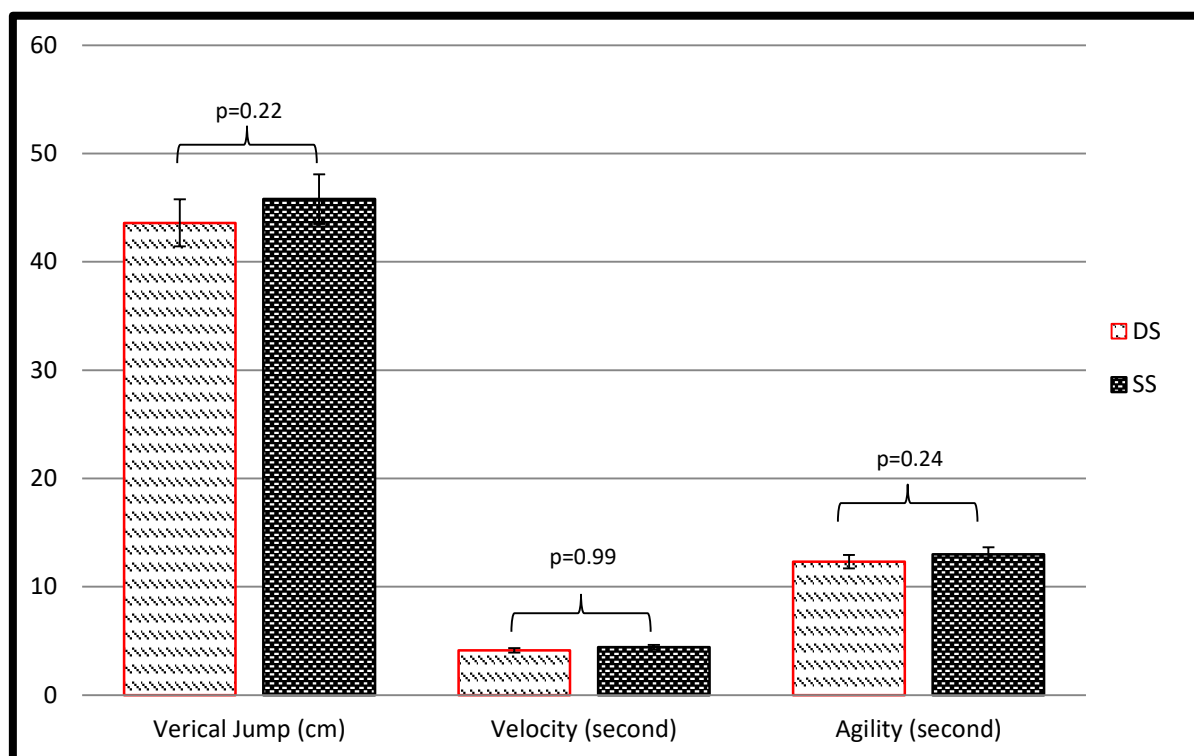
Comparison between the effect of DS and SS on vertical jump, velocity, and agility performances were given in table 2 and figure 3.

**Table 2.** Evaluation of physical performance

<b>Physical Performance</b>	<b>Groups</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>t-Test</b>		
				<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
<b>Vertical Jump (cm)</b>	DS	43.60	4.27	-1.28	16.90	0.22
	SS	45.80	3.29			
<b>Velocity (s)</b>	DS	4.12	0.15	-1.77	13.54	0.99
	SS	4.42	0.30			
<b>Agility (s)</b>	DS	12.32	0.81	-1.19	17.39	0.24
	SS	12.99	0.98			

\*p<0.05 indicates significant differences. cm: centimeter, s: second, DS: dynamic stretching, SS: static stretching, SD: standart deviation.

There was no significant difference between the groups in the vertical jump (p=0.22), velocity (p=0.99), and agility (p=0.24) performances.



**Figure 3.** Evaluation of physical performance. \* $p < 0.05$  indicates significant differences. DS: dynamic stretching, SS: static stretching

## Discussion

The present study aimed to compare the effects of dynamic and static stretching warm-ups protocols on physical performance. There was no significant difference between the DWU and SWU effects on the vertical jump, velocity, and agility performances. In line with our findings, Blazeovich et al. (2018) showed that both SS and DS have no effect on sprint running, jumping or change of direction performance. Little & Williams (2006) showed no differences in 20-m sprint time or countermovement jump height after SS or DS. Similarly, Samson et al. (2012) reported no difference in rapid kicking, countermovement jump or 20-m sprint test performances between SS and DS in recreational and competitive athletes. Moreover, Alipasali et al. (2019) concluded that both stretching techniques have a similar positive effect on the velocity of recreational male volleyball players.

In contrast to our findings, many studies showed that after the SWU reduced vertical jump performance and agility (Cornwell, 2001; McNeal & Sands, 2003; Young & Eliot, 2001). The acute negative effect of SS on performance can be explained by changes in the muscle's neuromuscular conduction and/or biomechanical properties. Kubo et al. (2001) suggested that SS changes the biomechanical structure of the

muscle tendon, making it softer and indirectly reducing the rate of power production and causing delays in muscle activation.

Ceylan et al. (2014) showed that DS exercises activities are more effective than SS in terms of the slalom dribbling and 30 m sprint performance in women futsal players. Gelen et al. (2010) investigated the acute effects of different warm-ups protocols on sprint performance. According to the authors, soccer players should prefer to perform DS exercises before performing activities that require a high power output. Similarly, Gelen et al., 2008 investigated the acute effects of SWU and DWU on vertical jump performance (56 men, age  $21.6 \pm 2.1$  years). The authors showed that SWU was found to impair vertical jump performance, while DWU was found to have a positive effect. Zmijewski et al. (2020) revealed that DS improved repeated-sprint ability performance more than SS or no stretching.

This study also has many limitations. First of all, only five movements were determined in the dynamic and static warm-up protocols. These warm-up protocols may not be suitable for a particular performance output. In addition, it is challenging to disseminate the results of this study, which has a small sample group, to the general population. Future studies should examine different warm-up protocols, including various movement patterns that provide optimum performance in specific sports or physical activities.

The differences in the results may be that the movements in the applied stretching protocols are very different, the differences in the application and resting times, and the characteristics of the subject group. In conclusion, this study indicates no difference between static and dynamic-stretching warm-up effects on velocity, agility, and vertical jump performance.

### **Acknowledgment**

The authors gratefully appreciate all volunteer participants. We would also like to thank Dr. Serkan Pancar for his contributions.

### **Acknowledgment**

The authors gratefully appreciate all volunteer participants. We would also like to thank Dr. Serkan Pancar for his contributions.

### **References**

Alipasali, F., Papadopoulou, S. D., Gissis, I., Komsis, G., Komsis, S., Kyranoudis, A., & Nikolaidis, P. T. (2019). The effect of static and dynamic stretching exercises

- on sprint ability of recreational male volleyball players. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2835.
- Amako, M., Oda, T., Masuoka, K., Yokoi, H., & Campisi, P. (2003). Effect of static stretching on prevention of injuries for military recruits. *Military medicine*, 168(6), 442-446.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European journal of applied physiology*, 111(11), 2633-2651.
- Behm, D. G., Kay, A. D., Trajano, G. S., & Blazevich, A. J. (2021). Mechanisms underlying performance impairments following prolonged static stretching without a comprehensive warm-up. *European Journal of Applied Physiology*, 121(1), 67-94.
- Blazevich, A. J., Gill, N. D., Kvorning, T., Kay, A. D., Goh, A. M., Hilton, B., ... & Behm, D. G. (2018). No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6), 1258-1266.
- Bourne, G. (1992). The physiological basis of the warm-up. *Mod Athlete Coach*, 30, 36-38.
- Burnley, M., & Jones, A. M. (2007). Oxygen uptake kinetics as a determinant of sports performance. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 63-79.
- Ceylan, H. İ., Saygın, Ö., & Yıldız, M. (2014). Acute effects of different warm-up procedures on 30m. sprint, slalom dribbling, vertical jump and flexibility performance in women futsal players. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 19-28.
- Cornwell, A. (2001). Acute effects of muscle stretching on vertical jump performance. *Journal of Human Movement Studies*, 40, 307-324.
- Curry, B. S., Chengkalath, D., Crouch, G. J., Romance, M., & Manns, P. J. (2009). Acute effects of dynamic stretching, static stretching, and light aerobic activity on muscular performance in women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1811-1819.
- Erkut, O., Gelen, E., & Sunar, C. (2016). Acute effect of different warm-up methods on dynamic balance. *International journal of sports science*, 7(3), 99-104.
- Exercise on Physical Performance and Recovery. *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 243-246

- Fakazlı, A. E., & Kolayış, İ. E. (2018). Farklı ısınma aktivitelerinin 50 m yüzme performansı üzerine etkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 125-134.
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 140-148.
- Gelen, E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 950-956.
- Gelen, E., Saygın, Ö., Karacabey, K., & Kılınç, F. (2008). Acute effects of static stretching on vertical jump performance in children. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Gray, S. R., Soderlund, K., Watson, M., & Ferguson, R. A. (2011). Skeletal muscle ATP turnover and single fibre ATP and PCr content during intense exercise at different muscle temperatures in humans. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 462(6), 885-893.
- Homoud, M. N. A. (2015). Relationships between Illinois agility test and reaction time in male athletes. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 2(3), 28-33.
- Hough, P. A., Ross, E. Z., & Howatson, G. (2009). Effects of dynamic and static stretching on vertical jump performance and electromyographic activity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 507-512.
- Judge, L. W., Avedesian, J. M., Bellar, D. M., Hoover, D. L., Craig, B. W., Langley, J., ... & Dickin, C. (2020). Pre-and post-activity stretching practices of collegiate soccer coaches in the United State. *International journal of exercise science*, 13(6), 260.
- Keskin, K., Birinci, Y. Z., Topçu, H., & Pancar, S. (2021). The Effects of Different Passive Rest Periods On Submaximal Running Performance. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 3(1), 41-49.
- Kubo, K., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (2001). Is passive stiffness in human muscles related to the elasticity of tendon structures?. *European journal of applied physiology*, 85(3), 226-232.
- Lin, W. C., Lee, C. L., & Chang, N. J. (2020). Acute effects of dynamic stretching followed by vibration foam rolling on sports performance of badminton athletes. *Journal of sports science & medicine*, 19(2), 420.

- Little, T., & Williams, A.G. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(1):203-7.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2003). Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 139-145.
- O'Sullivan, K., Murray, E., & Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC musculoskeletal disorders*, 10(1), 1-9.
- Ozdal M, Biçer M, Pancar Z. Effect on an eight-week core strength training on one-leg dynamic balance in male well-trained athletes. *Biology of Exercise*. 2019;15(1), 125-135.
- Ozer Y, Bozdal O, Pancar Z. Acute Effect of Circuit Aerobic and Traditional Aerobic Training on Hamstring Flexibility in Sedentary Women. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2017; 3(12):268-275.
- Pancar Z, Biçer M, Özdal M. The effect of 8-week plyometric training on anaerobic power, balance and sprint performance of 12-14 aged female handball players. *Medicina Dello Sport*. 2020 March; 73(1):1-10.
- Pancar Z, Bozdal Ö, Biçer M, Akcan F. Acute Effect Of Anaerobic Exercise on Dynamic Balance Of Sedentary Young Boys. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2017; 3(12):229-237.
- Pancar, Z. Effect of Core Exercises on Thyroid Metabolism in Men. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020; 5(4): 590-597.
- Pancar, S. (2020) The Effect of Branched Chain Amino Acids Intake Before and After Exercise on Physical Performance and Recovery. *Ambient Science*, 2020: Vol. 07(Sp1); 243-246.
- Park, H. K., Jung, M. K., Park, E., Lee, C. Y., Jee, Y. S., Eun, D., ... & Yoo, J. (2018). The effect of warm-ups with stretching on the isokinetic moments of collegiate men. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(1), 78.
- Sale, D. G. (2002). Postactivation potentiation: role in human performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 30(3), 138-143.

- Samson, M., Button, D. C., Chaouachi, A., & Behm, D. G. (2012). Effects of dynamic and static stretching within general and activity specific warm-up protocols. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 279–285.
- Smith, C. A. (1994). The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19(1), 12-17.
- Topçu, H. (2017). *Farklı Isınma Protokollerinin Sporcu Performansına Akut Etkileri* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Torres, E. M., Kraemer, W. J., Vingren, J. L., Volek, J. S., Hatfield, D. L., Spiering, B. A., ... & Maresh, C. M. (2008). Effects of stretching on upper-body muscular performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1279-1285.
- Turki, O., Dhahbi, W., Padulo, J., Khalifa, R., Ridène, S., Alamri, K., ... & Chamari, K. (2019). Warm-up with dynamic stretching: positive effects on match-measured change of direction performance in young elite volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(4), 528-533.
- Vural M, Özdal M, Pancar Z. Effects of inspiratory muscle training on respiratory functions and respiratory muscle strength in Down syndrome: A preliminary study. *Isokinetics and Exercise Science*. 27; 2019, 283–288.
- Wei, C., Yu, L., Duncan, B., & Renfree, A. (2020). A plyometric warm-up protocol improves running economy in recreational endurance athletes. *Frontiers in physiology*, 11, 197.
- Young, W., & Elliott, S. (2001). Acute effects of static stretching, proprioceptive neuromuscular facilitation stretching, and maximum voluntary contractions on explosive force production and jumping performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 72(3), 273-279.
- Zmijewski, P., Lipinska, P., Czajkowska, A., Mróz, A., Kapuściński, P., & Mazurek, K. (2020). Acute effects of a static vs. a dynamic stretching warm-up on repeated-sprint performance in female handball players. *Journal of human kinetics*, 72(1), 161-172.

## Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi


Emre Caner YAPICI<sup>1\*</sup> 

Aytekin ALPULLU<sup>1</sup> 

Yusup MAMETKULYYEV<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

 DOI: 10.31680/gaunjss.1082535

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.01.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 13.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Bu çalışmanın amacı; Batum Türk Okulu'nda eğitim-öğretim gören Ortaokul ve Lisede ye alan bireylerin, spora karşı ilgi durumlarının çeşitli demografik özellikler bakımından araştırılmasıdır. Bu doğrultuda araştırmaya 95 Kadın ve 97 Erkek, toplam 192 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Batum Türk Okulu'nda yer alan öğrencilerin spora karşı tutumlarını belirlemek için öğrencilere Şentürk (2014), tarafından geliştirilmiş "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" (SYTÖ), yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde bulguların normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Bulguların incelenmesinde ikili grupların karşılaştırılmalarında Bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grupların değerlendirilmesinde ise varyans analiz testi kullanılmıştır. Farklılaşan gruplarda, farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise Post-hoc testlerinden çoklu karşılaştırma Tukey testi kullanılmıştır. Spora yönelik tutum ölçeğine öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar JASP 9.0.2.0 versiyon programı ile analiz edilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Cinsiyet değişkeni ile SYTÖ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Elde edilen sonucun yurtdışında eğitim-öğretim hayatına devam eden öğrencilerin cinsiyetten bağımsız olarak etkinliklere ihtiyaç duyması ile açıklayabiliriz. Günlük internet kullanımı değişkeni ile spora yönelik tutum incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu çalışmada öğrencilerin spora yönelik tutum ölçeğine vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde iyi derecede bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Tutum, Rekreasyon, Ortaokul ve Lise Öğrencileri

## Investigation of Secondary and High School Students' Attitudes Towards Sports

### Abstract

The aim of this study; The aim of this study is to examine the attitudes of secondary and high school students studying in Batumi Turkish School towards sports in terms of various variables. In this direction, 95 female and 97 male, totally 192 students participated in the study voluntarily. In order to determine the attitudes of the students in Batumi Turkish School towards sports, the "Attitude Scale Towards Sports" (SYTS), developed by Şentürk (2014), was applied to the students by face-to-face interview technique. As a result of the analysis, it was determined that the data showed normal distribution and parametric tests were applied. In the analysis of the data, independent samples t-test was used in the comparison of the paired groups, and the variance analysis test was used in the evaluation of more than two groups. In differentiating groups, the multiple comparison Tukey test, one of the Post-hoc tests, was used to determine from which groups the differentiation originated. The answers given by the students to the attitude scale towards sports were analyzed with the JASP 9.0.2.0 version program and the results were interpreted. There was no statistically significant difference between the gender variable and the HLTS. We can explain the result obtained by the fact that students who continue their education abroad need activities regardless of gender. When the daily internet usage variable and the attitude towards sports were examined, a statistically significant difference was found ( $p<0.05$ ). In this study, when the answers given by the students to the attitude scale towards sports were examined, it was determined that they exhibited a good attitude.

**Keywords:** Sports, Attitude, Recreation, Secondary and High School Students



## **Giriş**

Özellikle fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak gelişme çağında olan ortaokul ve lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının ne yönde gelişim gösterdiği büyük bir önem arz etmektedir. Spor, yeni yetişen neslin sağlığı için önemli bir araç haline gelmiştir.

Spor, fiziksel kültürün ayrılmaz bir parçasıdır. Aynı zamanda spor bir kişinin potansiyel yeteneklerinin karşılaştırıldığı ve değerlendirildiği süreçte, rekabetçi aktivitenin kullanımına ve bunun için hazırlanmasına dayanan bir beden eğitimi aracı ve yöntemidir (Lubisheva, 2001). Günümüzde spor, toplum yaşamının tüm aşamalarına nüfuz ederek, toplum yaşamının ana alanları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Spor, kişinin toplumdaki konumunu etkilemenin yanı sıra etik değerleri ve insanların yaşam tarzını şekillendirmektedir (Cheryasova ve Onishuk, 2018). Genel olarak spor tanımları ele alınarak incelendiğinde bireylerin hayatında olumlu etkilere yol açan insanların gelişimine katkıda bulunan önemli bir araç olarak nitelendirilebilir (Ekici ve ark., 2011).

Genel olarak toplumun “Spor Faaliyeti” şeklinde tanımlanan fiziksel aktivite, gündelik sürdürülen yaşamda vücut sistemlerinin hareketi sonucu ortaya çıkan enerjinin harcanması ile gerçekleşen, solunum ve kalbin çalışma performansının gelişmesi ile değişik şiddet ve yorgunluklara neden olan gün içerisinde yapılan aktivitelerin, oyunların ve egzersizlerin tümü olmanın yanı sıra (Baltacı ve Düzgün, 2008) kişinin fiziksel gelişimini ve sağlığını güçlendirmek amacıyla bir sosyal aktivite alanı olan kültürün özel bir parçası olarak kabul edilir (Melnikova ve Treskin, 2013). Bu noktada; insanın hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan gelişmesinin önemli bir parçası olarak öngörülen fiziksel aktivitelerin bireylere katkı sağlamasının en önemli aşamalarından birisinin spora yönelik olumlu tutum geliştirilmesi olduğunu söyleyebiliriz (Yetim, 2014).

Tutumlar, insan yaşamında yer alan önemli kavramlardan biridir. Tutum direkt ölçülebilen bir kavram olarak yer almamaktadır, fakat kişinin davranış biçimleri üzerinden dolaylı yünden ölçülmesi mümkündür (Öztürk ve ark., 2017). Tutum kavramı, insanların yaşadığı hayatta öğrenme ve deneyimler sonucunda oluşan, bireyin davranışına ve karar verme sürecine bağlı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak üçe ayrılmaktadır (Ajzen, 2005). Bu doğrultuda; spora yönelik tutumun erken yaşta oluşması ile birlikte belirli aktivitelere karşı olumlu veya olumsuz tutum olarak yansımaları kaçınılmaz bir gerçektir. Teknolojik gelişmeler ve değişimler, 21. Yüzyılda çok hızlı bir şekilde meydana gelmiştir. Çok üst seviyede rekabet özellikle bilgi

teknolojileri alanında yaşanmıştır (Yılgin, Öztürk ve ark., 2018). Teknolojideki bu gelişim ve değişim insanoğlunun yaşamında da olumlu ve olumsuz değişikliklere yol açmıştır bunlardan biri de bireylerin spora yönelik tutumları üzerindedir. Spora yönelik tutumun ilk oluştuğu yerlerden biri okullar olarak görülmektedir. Bulduğumuz çağda bireyler fırsat bulduklarında sahip oldukları serbest zamanlarını çeşitli aktiviteler ile değerlendirmektedirler. Spora yönelik olumlu tutum sergileyen bireyler; Alpulu ve Yılgin (2019), tarafından zamanın iyi planlanması ve değerlendirilmesi gereken zamanın, bireylerin gönüllü istekleri doğrultusunda oyun, eğlence ve buna benzer aktiviteler ile kendisini geliştirmek için ve özgürce kullanabileceği zaman dilimi olarak ifade ettiği serbest zamanlarında mutlaka spor ile ilgilenirler.

Yapılan çalışmada eski Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) ülkelerinden biri olan ve SSCB'nin dağılmasından sonra 31 Mart 1991 yılında bağımsızlığını kazanan, 4,5 milyon nüfusa sahip olan Gürcistan'ın (Ekici, 2019) başkenti Batum'da bulunan, Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığı'na ve Türkiye Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Batum Türk okulunda eğitim öğretim hayatına devam eden Türk öğrencilerin spora yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından ne düzeyde olduğu incelenmiştir. Bu şekilde farklı bir kültür içerisinde yaşayan veya yetişen öğrencilerin spora yönelik tutumları ortaya çıkarılmaya ve literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde özellikle Türkiye'de yer alan ortaokul ve lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır (Yanık ve Çamlıyer, 2015; Keskin ve ark., 2016; Gökdağ ve ark., 2019; Yıldırım ve ark., 2018; Aktaş ve Mirzeoğlu, 2009; Yıldız ve ark., 2019; Çelik ve Pular, 2011; Başkonuş, 2020; Cengiz ve ark., 2018; Deliceoğlu, 2017; Çelik ve ark., 2018). Fakat yurt dışında yer alan Türkiye Cumhuriyeti'ne bağlı Türk okullarında eğitim gören Türk öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bakımdan yapılan çalışma farklı bir kültür ve farklı bir ülke içerisinde eğitim hayatına devam eden Türk vatandaşı öğrencilerin, spora yönelik tutumlarını betimlemesi yönüyle alan yazına katkı sağlayacaktır.

Yapılan çalışma ile Batum Türk okulunda eğitim-öğretimine devam eden öğrencilerin cinsiyetleri, öğrenim kademeleri, günlük internet kullanımları gibi değişkenler ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **Yöntem**

### **Evren ve Örneklem**

Araştırma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Gürcistan- Batum'da Batum Başkonsolosluğu bünyesindeki Batum Türk Okulu'nda eğitim alan 350 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise Batum Türk Okulu'nda eğitim-öğretime devam eden 95 kadın ve 97 erkek toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün tespitinde farklı evrenler için kabul edilebilir asgari örneklem büyüklükleri tablosu dikkate alınmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Örneklem seçiminde olasılıklı olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme tekniği seçilmiştir. Rastgele ya da optimal örneklem olarak da isimlendirilen kolayda örnekleme tekniğinde araştırmacı, çalışması için gerekli gördüğü büyüklükteki örneklem sayısını yakalayana kadar en rahat veya ulaşılabilir deneklerden veri toplamaya çalışır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Ortaokul ve lise sınıflarında bulunan erkek ve kadın öğrenciler ile yüz yüze görüşme tekniği ile gönüllülük esasına göre, kendilerinden, ailelerinden ve Gürcistan eğitim müşavirliğinden alınan izinler neticesinde çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel taramada genellikle iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

### **Veri Toplama Araçları**

#### **Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ)**

Araştırma verilerini elde etmek için Cinsiyet, okul kademesi, günlük internet kullanımı, beden eğitimi ders saatleri yeterli mi? Sorusuna verilen cevaplar, kilo ve boy bilgileri, kişisel bilgiler formu aracılığıyla toplanmıştır. Bireylerin spora yönelik tutumlarını tespit etmek için ise 3 boyut (spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma) ve 25 maddeden meydana gelen "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır (Şentürk, 2014). SYTÖ 5'li likert tipi bir ölçek olup ölçeklere verilen cevaplar 1 ile 5 arasında değişmektedir.

### **Veri Toplama**

Verilerin toplanmasında kullanılan ölçek, Gürcistan Başkonsolosluğuna bağlı Batum Türk Okulu'ndaki öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Ölçek uygulanmadan önce Gürcistan eğitim müşavirliğinden, okul müdürlüğünden ve öğrencilerin ailelerinden gerekli izinler alınmış ve ölçek, gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır.

## Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan “SYTÖ” ne verilen cevapların tutarlılığı cronbach alpha ( $\alpha$ ) ile sonuçlandırılmıştır. Spora yönelik tutum ölçeğinin toplam puanının cronbach alpha ( $\alpha$ ) puanı  $\alpha=0,918$  olarak belirlenmiştir. Cinsiyet, okul kademesi, günlük internet kullanımları, beden eğitimi ders saatleri sizce yeterli midir? Sorusuna verilen cevaplar, boy ve kilo bilgisi demografik değişkenler olarak kullanılmıştır. Bulunan sonuçların normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo.2). Buna göre; iki kategorinin ilişkisine bakılmasında bağımsız örneklem t testi, iki veya fazla kategorinin değerlendirilmesinde varyans analizi testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmanın ne yönde olduğunu tespit etmek için Post-hoc testlerinden Tukey çoklu karşılaştırmalar testinden yararlanılmıştır. İncelemeler, JASP 0.9.2.0 programında gerçekleştirilmiş ve çalışmada anlamlılık seviyesi  $p<0,05$  olarak uygulanmıştır.

## Bulgular

Çalışmadan elde edilen sonuçlar ve bu sonuçların istatistiksel analizleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Demografik Değişkenlerin Dağılım Tablosu

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	95	49,5
	Erkek	97	50,5
	Toplam	192	100
Kademe	Ortaokul	86	44,8
	Lise	106	55,2
	Toplam	192	100
Günlük İnternet Kullanımı	Hiç Kullanmıyorum	18	9,4
	0-180 dk.	86	44,8
	181-300 dk.	46	24,0
	301 dk. Ve daha fazla	41	21,4
	Toplam	191	99,5
Beden eğ. Ders saati sizce yeterli midir?	Evet	51	26,6
	Hayır	141	73,4
	Toplam	192	100
Kilo	24-50 kg	78	40,6
	51-75 kg	94	49,0
	76-100 kg	18	9,4
	101-110 kg	2	1,0
	Toplam	192	100
Boy (cm)	119-140 cm	15	7,8
	141-160 cm	62	32,3
	161-180 cm	107	55,7
	181-203 cm	8	4,2
	Toplam	192	100

Araştırmaya dahil olan bireylerin %50,5'i Erkek, %49,5'i Kadın bireylerden oluşmaktadır. Öğrenim kademelerinin dağılımları incelendiğinde %44,8'i Ortaokul öğrencilerinden, %55,2'si Lise öğrencilerinden oluştuğu tespit edilmektedir. Öğrencilerin günlük internet kullarımlarına bakıldığında %9,4'ü hiç kullanmıyorum, %44,8'i 0-180 dk., %24'ü 181-300 dk., %21,4'ü 301 dk ve daha fazla günlük internet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların beden eğitimi haftalık ders saatleri sizce yeterli midir? Sorusuna vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde %26,6'sı evet, %73,4'ü hayır cevaplarını verdikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların kilo bilgileri incelendiğinde %40,6'sının 24-50 kg, %49'unun 51-75 kg, %9,4'ünün 76-100 kg, %1'inin 101-110 kg arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boy bilgileri incelendiğinde %7,8'inin 119-140 cm, %32,3'ünün 141-160 cm, %55,7'sinin 161-180 cm ve %4,2'sinin 181-203 cm arası kategorilerde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların spora yönelik tutum ölçeğine vermiş oldukları cevapların puanları incelendiğinde katılımcıların %1,6'sı Düşük, %17,2'si orta, %51'i iyi, %30,2'si çok iyi kategorilerinde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** SYTÖ ortalama puan ve alt boyutlarının dağılımı

	Madde	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
<b>Spora ilgi duyma</b>	13	192	3,68	0,67	-0,60	0,97	1,31	5,00
<b>Sporla yaşama</b>	6	192	3,72	0,72	-0,49	-0,02	1,50	5,00
<b>Aktif spor yapma</b>	6	192	3,46	0,83	-0,19	-0,31	1,0	5,00
<b>SYTÖ</b>	25	192	3,62	0,67	-0,45	0,65	1,36	5,00

Ölçekteki seçeneklerin yorumlanmasında kullanılacak derecelendirme ölçekleri= çok kötü düzey:1,00-1,79; kötü düzey:1,80-2,59; orta düzey:2,60-3,39; iyi düzey:3,40-4,19; çok iyi düzey: 4,20-5,00 (Varol, Varol, ve ark. , 2017)

Tablo.2 incelendiğinde; spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından sporla yaşama alt boyutunda katılımcıları ortalama en yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir ( $x=3,72$ ). Katılımcıların, spora yönelik tutum ölçeğine vermiş olduğu cevapların ortalamasına bakıldığında da spora yönelik olumlu bir tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir ( $x=3,62$ ).

**Tablo 3.** Öğrencilerin cinsiyetleri ile SYTÖ alt boyut skorlarının t testi sonuçları

<b>Bağımsız Örneklem t Testi</b>								
	Cinsiyet	N	Ort. (x)	Ss (SD)	t	P	Etki	Büyüklüğü
<b>Spora İlgili Duyma</b>	Erkek	95	3,77	0,72	1,783	*0,07	**0,01	
	Kadın	97	3,60	0,61				
	Toplam	192						
<b>Bağımsız Örneklem t Testi</b>								
	Cinsiyet	N	Ort. (x)	Ss (SD)	t	P	Etki	Büyüklüğü
<b>Sporla Yaşama</b>	Erkek	95	3,82	0,74	1,912	*0,57	**0,09	
	Kadın	97	3,62	0,69				
	Toplam	192						
<b>Bağımsız Örneklem t Testi</b>								
	Cinsiyet	N	Ort. (x)	Ss (SD)	t	P	Etki	Büyüklüğü
<b>Aktif Spor Yapma</b>	Erkek	95	3,58	0,83	1,962	*0,51	**0,20	
	Kadın	97	3,34	0,81				
	Toplam	192						

(P<0,05) \*Independent samples t test, : \*\*Cohen's D. effect size.(0.1=Small effect, 0.3= Medium effect. 0.5=Large effect.)

Tablo 3. incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin, spora yönelik tutum ölçeğinin üç faktörde de cinsiyet yönünden anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p<0,05).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Okul kademelerinin SYTÖ toplam puanlarına göre t testi sonuçları

<b>Bağımsız Örneklem t Testi</b>								
	Okul	N	Ort. (x)	Ss (SD)	t	P	Etki	Büyüklüğü
<b>Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam Puanları</b>	Kademesi				0,190	*0,84	**0,01	
	Ortaokul	86	3,65	0,77				
	Lise	106	3,63	0,57				
Toplam		192						

(P<0,05) \*Independent samples t test, : \*\*Cohen's D. effect size.(0.1=Small effect, 0.3= Medium effect. 0.5=Large effect.)

Araştırmaya katılan öğrencilerin bağımsız gruplar t test sonuçları incelendiğinde spora tutumları ile okul kademeleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (p<0,05). Ortaokul öğrencilerinin spora yönelik tutum düzeyi (x: 3,65), kız öğrencilerden (x: 3,63) daha fazla olduğu belirlenmiştir. Okul kademelerine göre aralarındaki farkın etki büyüklüğü incelendiğinde ise küçük bir etki büyüklüğü saptanmıştır (0.1=small effect).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Beden eğitimi haftalık ders saatleri sizce yeterli midir? Sorusuna verdikleri cevaplar (Evet-Hayır) ile SYTÖ toplam puanlarına göre t testi sonuçları

Bağımsız Örneklem t Testi								
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam Puanı	Beden eğitimi ders saatleri	N	Ort. (x)	Ss (SD)	t	P	Etki Büyüklüğü	
	Evet	51	3,59	0,72				
	Hayır	141	3,65	0,65	-0,518	*0,60	**0,01	
Toplam		192						

(P<0,05) \*Independent samples t test, : \*\*Cohen's D. effect size.(0.1=Small effect, 0.3= Medium effect. 0.5=Large effect)

Araştırmaya katılan öğrencilerin bağımsız gruplar t testi sonuçları incelendiğinde beden eğitimi haftalık ders saatleri sizce yeterli midir? Sorusuna verdikleri cevaplar ile spor tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p<0,05$ ). Evet cevabı veren öğrencilerin spora yönelik tutum düzeyi ( $x$ : 3,59), Hayır cevabı veren öğrencilerden ( $x$ : 3,65) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi ders saatleri sizce yeterli midir? Sorusuna vermiş oldukları cevaplara göre aralarındaki farkın etki büyüklüğü incelendiğinde ise küçük bir etki büyüklüğü saptanmıştır (0.1=smalleffect).

**Tablo 6.** SYTÖ alt boyut skorlarının günlük internet kullanımına göre Anova testi

Spora İlgili Duyma								
Günlük int. kul.	N	Ort.(x)	Ss	Ort.	F	Df	P	Etki Büyü.
Hiç	18	4,06	0,57					
0-180 dk	86	3,70	0,69					
181-300 dk.	46	3,66	0,53	1,327	2,981	3	*0,03	**0,046
301 dk ve üstü	41	3,50	0,76					
Toplam	191	3,68	0,67					

Sporla Yaşama								
Günlük int. kul.(dk)	N	Ort.(x)	Ss	Ort.	F	Df	P	Etki Büyü.
Hiç	18	4,17	0,57					
0-180 dk.	86	3,74	0,75					
181-300 dk.	46	3,65	0,69	1,74	3,412	3	0,01	0,052
301 dk ve üstü	41	3,54	0,70					
Toplam	191	3,72	0,72					

Aktif Spor Yapma								
Günlük int. kul. (dk)	N	Ort.(x)	Ss	Ort.	F	Df	P	Etki Büyü.
Hiç	18	4,00	0,72					
0-180 dk.	86	3,49	0,86					
181-300 dk.	46	3,36	0,66	2,422	3,636	3	0,04	0,055
301 dk ve üstü	41	3,28	0,89					
Toplam	191	3,46	0,83					

(P<0,05) \*One way Anova, : \*\*Cohen's D. effect size.(0.1=Small effect, 0.3= Medium effect. 0.5=Large effect.)

Anova test sonuçlarına göre (Tablo-6); Batum Türk Okulunda okuyan öğrencilerin SYTÖ alt boyutlarından aldığı skorlar ile günlük internet kullanım saatleri değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p < 0,05$ ). Bu farkın boyutunu tespit etmek için yapılan etki boyutu analizinde ise küçük bir etki büyüklüğü tespit edilmiştir ( $0.1 = \text{small effect}$ ).

**Tablo 7.** SYTÖ toplam skorlarının günlük internet kullanımına göre yapılan Anova testi sonuçları.

SYTÖ Toplam Puan (dk)									
Günlük intr. kull.	N	Ort.(x)	Ss	Ort.	F	Df	P	Etki Büy.	
Hiç	18	4,07	0,57						
0-180 dk.	86	3,66	0,69						
181-300 dk.	46	3,59	0,53	1,642	3,783	3	0,01	0,057	
301 dk ve üstü	41	3,45	0,72						
Toplam	191	3,64	0,67						

( $P < 0,05$ ) \*One way Anova, : \*\*Cohen's D. effect size.(0.1=Small effect, 0.3= Medium effect. 0.5=Large effect.)

Tablo 7' ye göre katılımcılardan elde edilen verilerin analizi incelendiğinde; spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarının, günlük internet kullanımı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $P < 0,05$ ).

**Tablo 8.** Çalışmaya katılan öğrencilerin SYTÖ Toplam puanlarının, öğrencilerin günlük internet kullanma kategorileri yönünden farklılaşma düzeylerinin Post-hoc Tukey sonuçları

		Günlük internet Kullanım (dk)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. H.	P
Hiç Kullanmıyorum	0-180 dk.		,41638	,17077	0,074
	181-300 dk.		,48473	,18317	0,043
	301 dk ve fazlası		,61827*	,18629	0,006*
		Günlük internet Kullanım (dk)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. H	P
0-180 dk.	Hiç Kullanmıyorum		-,41638	,17077	0,074
	181-300 dk.		-,06835	,12035	0,941
	301 dk ve fazlası		,20188	,12504	0,373
		Günlük internet Kullanım (dk)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. H	P
181-300 dk.	Hiç Kullanmıyorum		-,48473	,18317	0,43
	0-180 dk.		-,06835	,12035	0,941
	301 dk ve fazlası		,13353	,14151	0,781

Tablo 8. incelendiğinde günlük olarak interneti hiç ya da çok az kullanan öğrencilerin diğer kategorilerden belirgin bir şekilde ayrıştığı tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada ulaşılan bulgular cinsiyet değişkenine göre araştırıldığında; erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı



bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmayı destekler nitelikte birçok çalışma mevcuttur. Göksel ve ark., (2017), Atalay (2016), Koçak ve ark. (2015) Göksel ve Caz (2016) ise yapmış olduğu çalışmalarda cinsiyet ile spora tutumu ilişkisine bakıldığında; istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamış olup yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Cinsiyet değişkeni ile spora yönelik tutuma ilişkin literatürde farklı sonuçların bulunması, çalışmaların farklı kurumlarda ve farklı gruplar üzerinde yapılmış olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca çalışmaların yapıldığı kuruluşların öğrencilerine farklı düzeylerde kolaylıklar sağlamasının öğrencilerin tutumları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmanın aksine; Yapıcı (2021)'in Z Kuşağında Yer Alan Ortaokul Öğrencileri hakkındaki araştırması neticesinde; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek spora yönelik tutum puanına sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca; Varol (2017), Varol ve Gökdağ (2016), Koçak (2014), Abdurahimoğlu, Singh ve Devi (2013), Milanović Z. ve ark. (2013), Tomik, Olex Zarychta ve Mynarski (2012), Türkmen, ile Blacklock, Rhodes ve Brown (2007) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum incelendiğinde; erkeklerin, kadınlara oranla daha iyi bir derecede spora yönelik tutum puanına sahip olduğu tespit edilmiş olup yapılan çalışma ile farklılık göstermektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular okul kademesi değişkenine göre incelendiğinde; lise kademesinin ortaokul kademesine oranla daha yüksek spora yönelik olumlu tutum içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, lise düzeyine gelmiş bireylerin kendilerini gerçekleştirmeye ve vücutlarına önem vermeye başlamasının spora yönelik daha fazla olumlu tutum içerisinde olmalarının sebebi olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmanın aksine; Prochaska ve diğerleri (2003), Biddle ve Mutrie (2001), Biddle ve Chatzisarantis (1999), Biddle ve Goudas (1996), Portman (1995), Butcher ve Hall (1983), Schempp ve diğerleri (1983), Wersch ve diğerleri (1992) ise; müfredatın aynı kalmasından ve öğrencilerin her sene aynı müfredatla ders görmesinden dolayı sınıf düzeyinin arttığı durumlarda beden eğitimi ve spor dersine ilginin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Gürbüz (2011)'in; 6., 7. ve 8. sınıf düzeylerindeki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise 7. sınıf öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının diğer sınıf kademelerinden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmada elde edilen bulgular günlük internet kullanımı faktörü açısından araştırıldığında; sonuçlar arasında anlamlı fark

bulunmuştur. Günde 0-180 dk internet kullanan öğrencilerin spora yönelik tutumları diğerlerine göre daha fazla iken, 181-300 ve 301+ kullanan öğrencilerin tutumlarının diğer gruptan daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların; interneti az kullanan bireylerin kendilerine daha fazla vakit ayırmaları ve sosyal hayata daha fazla vakit ayırdıkları olduğu düşünülmektedir. Yıldırım ve ark., (2018)'in lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise günlük internet kullanımı arttıkça spora yönelik tutumun azaldığı yönünde bir sonuç bulunmuş olup bu çalışmayı destekler niteliktedir. Ancak yapılan alan yazın taramasında Göksel ve ark., (2017)'in, ise yaptığı çalışmada sosyal medyayı aktif kullanan öğrencilerin spora daha fazla yönelim gösterdikleri sonucuna ulaşmış ve elde edilen bu bulgu çalışmamızın tersi yönünde sonuç göstermiştir.

Boy ve kilo ile ilgili alan yazın çalışmasının olmaması, benzer özellikleri barındıran VKİ (vücut kitle indeksi) değişkeni ile yapılan çalışmalar ile yapılan çalışmayı tartışmamız gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Alan yazın incelendiğinde; Yapıcı (2021)'in ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu tez çalışmasında; spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ile vücut kitle indeksi değişkeni karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında; SYTÖ alt boyutlarından olan spora ilgi duyma ile vücut kitle indeksi sınıflamaları (kilolu, normal, zayıf) arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aktif spor yapma ve sporla yaşama alt boyutları ile beden kitle indeksi (BKİ) kategorileri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca Kalfa (2009) da dış hekimliği fakültesinde okuyan öğrenciler üzerine bir araştırma yapmış ve vki ile spora yönelik tutum arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamadığı saptanmıştır.

### **Kaynaklar**

- Ajzen, İ. 2005. *Attitudes, Personality, And Behavior*. London: McGraw-Hill Education.
- Aktaş, İ. P., Mirzeoğlu, D. 2009. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öğrenme Stillerinin Okul Başarılarına ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-8.
- Aytekin , A., Ahmet, Y. 2019. Leisure Time Management In Marmara University and Kilis 7 Aralık University Students Training In Sports Sciences. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 21(1), 122-128.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. 2008. Adolesan ve Egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın(730)*.
- Başkonuş, T. 2020. Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi*

*Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 365-376.

- Biddle, S., Chatzisarantis, N. 1999. Predicting Physical Activity Intentions Using Goal Perspectives and Self-determination Theory Approaches. *European Psychologist*, 4(2), 83–89.
- Biddle, S., Goudas, M. 1996. Analysis of Children's Physical Activity and its Association with Adult Encouragement and Social Cognitive Variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78.
- Biddle, S., Mutrie, N. 2001. Psychology Of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. *Routledge*.
- Blacklock, R., Rhodes, R., Brown, S. 2007. Relationship Between Regular Walking, Physical Activity, and Health-related Quality Of Life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 52-132.
- Butcher, J. 1983. Socialization of adolescent girls into physical activity. *Adolescence*, 18(72), 753.
- Cengiz, Ö., Kılıç, M. A., Soylu, Y. 2018. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1(2), 141-149.
- Cheryasova, O. Y., Onishuk, M. A. 2018. Физическая Культура и Спорт в Жизни Современного Общества (Modern Toplumun Hayatında Fiziksel Kültür ve Spor). *Genç Bilimci Dergisi*, 48(234), 332-336.
- Çelik, Z., Pulur, A. 2011. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. *Van Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 115-121.
- Deliceoğlu, G. 2017. Orta Öğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 29-37.
- Ajzen, İ. 2005. *Attitudes, Personality, And Behavior*. London: McGraw-Hill Education.
- Aktaş, İ. P., Mirzeoğlu, D. 2009. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öğrenme Stilllerinin Okul Başarılarına ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-8.
- Aytekin, A., Ahmet, Y. 2019. Leisure Time Management In Marmara University and Kilis 7 Aralık University Students Training In Sports Sciences. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 21(1), 122-128.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. 2008. Adolesan ve Egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın(730)*.
- Başkonuş, T. 2020. Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı

- Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 365-376.
- Biddle, S., Chatzisarantis, N. 1999. Predicting Physical Activity Intentions Using Goal Perspectives and Self-determination Theory Approaches. *European Psychologist*, 4(2), 83-89.
- Biddle, S., Goudas, M. 1996. Analysis of Children's Physical Activity and its Association with Adult Encouragement and Social Cognitive Variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78.
- Biddle, S., Mutrie, N. 2001. Psychology Of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. *Routledge*.
- Blacklock, R., Rhodes, R., Brown, S. 2007. Relationship Between Regular Walking, Physical Activity, and Health-related Quality Of Life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 52-132.
- Butcher, J. 1983. Socialization of adolescent girls into physical activity. *Adolescence*, 18(72), 753.
- Cengiz, Ö., Kılıç, M. A., Soylu, Y. 2018. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1(2), 141-149.
- Cheryasova, O. Y., Onishuk, M. A. 2018. Физическая Культура и Спорт в Жизни Современного Общества (Modern Toplumun Hayatında Fiziksel Kültür ve Spor). *Genç Bilimci Dergisi*, 48(234), 332-336.
- Çelik, Z., Pular, A. 2011. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. *Van Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 115-121.
- Deliceoğlu, G. 2017. Orta Öğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 29-37.
- Ekici, S., Çolakoğlu, T., Bayraktar, A. 2011. Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 110-119.
- Ekici, Y. 2019. Gürcistan'ın Bağımsızlığını Kazanması İle Birlikte Transkafkasya'da Türk-Gürcü İlişkilerinde Yaşanan Gelişmeler (1918-1920). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 477-490.
- Gökdağ, M., Türkmen, M., Akyüz, H. 2019. Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi (Bartın Örneği). *International Journal of*

*Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 5(2), 200-219.

- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., İkizler, H. C. 2016. Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Gürbüz, A. 2011. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Muğla il örneği), Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Danışman: Doç. Dr. Hüseyin ÖZKAN).
- Gürbüz, S., Şahin, F. 2015. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Keskin, N., Öncü, E., Küçük, K. S. 2016. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterlilikleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 93-107.
- Koçak, F. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59 - 69.
- Lubisheva, L. I. 2001. *Социология Физической Культуры и Спорта (Fiziksel Kültür ve Spor Sosyolojisi)*. Moskova: Akademiya.
- Melnikova, N. Y., Treskin, A. V. 2013. *История Физической Культуры и Спорта (Fizik Kültür ve Spor Tarihi)*. Moskova: SSCB Beden Eğitimi ve Spor Yayını.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Vračan, D., Andrijašević, M., Pantelić, S., Baić, M. 2013. Attitudes Towards Exercise and the Physical Exercise Habits of University of Zagreb Students. *Journal Annales Kinesiologiae*, 4(1), 57-70.
- Öztürk, H., Yılgin, A., Peksayılır, G., Öztürk, Z. Y. 2017. Attitudes Of Parents To Children's Participation In Physical Education Classes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11).
- Portman, P. 1995. Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching In Physical Education*, 14(4), 445-53.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., McKenzie, T. L. 2003. A Longitudinal Study of Children's Enjoyment Of Physical Education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170-178.
- Schempp, P. G., Cheffers, J. T., Zaichkowsky, L. D. 1983. Influence of decision-making on attitudes, creativity, motor skills and self-concept in elementary

- children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 54(2), 183-189.
- Singh, R., Devi, K. 2013. Attitude Of Higher Secondary Level Student Towards Games and Sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80-85.
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D., Mynarski, W. 2012. Social Values Of Sport Participation and Their Significance For Youth Attitudes Towards Physical Education And Sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., Gökdağ, M. 2016. İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48 - 59.
- Van Wersch, A., Trew, K., Turner, I. 1992. Post-Primary School Pupils'interest In Physical Education: Age And Gender Differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62(1), 56-72.
- Varol, R., Varol, S., Türkmen, M. 2017. Bartın Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 316-329.
- Yanık, M., Çamlıyer, H. 2015. Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları İle Okula Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 9-19.
- Yapıcı, E. C. 2021. Z Kuşağında Yer Alan Ortaokul Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Doç. Dr. AYTEKİN ALPULLU.
- Yetim, A. 2014. *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi,.
- Yıldırım, M., Ilgar, E. A., Uslu, S. 2018. Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 13(27), 1711-1727.
- Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yüksel, Y., Demirhan, G. 2019. Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63-73.
- Yılgin, A., Öztürk, H., Alpullu, A. 2018. Motivational Factors That Play a Role In The Engagement Of Athletes In The Field Of Athletics. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4).

## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya ve Sosyal Ağları Kullanımı

Gökalp DEMİR<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

 DOI: 10.31680/gaunjss.1072440

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 12.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 05.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağların kullanım amaçlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın evrenini; 2021-2022 eğitim öğretim yılı Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini; Marmara Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri oluşturmuştur. Veriler katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmış ve katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 182 kişiye ulaşılmış olup aykırı uç değerler analizi sonucu 3 form değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 179 form değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, birinci kısımda araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler, ikinci kısımda Usluel ve ark. (2014) tarafından geliştirilen "Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği" kullanılmıştır. Bu çalışmada, verilerden elde edilen bulgular çerçevesinde; analiz işlemi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal ağların kullanım amaçları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu içerik paylaşımı ve eğlence alt boyutları dışında ölçek toplam ve tüm alt değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışma durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece işbirliği alt istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, sosyal medyada geçirilen süre değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ise iletişim kurma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Sosyal ağların kullanım amaçları ile kullanılan sosyal medya türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Spor Yöneticiliği, Üniversite Öğrencileri, Sosyal Ağ, İletişim

## Use of Social Media and Social Networks by Students of Faculty of Sports Sciences

### Abstract

In this research, it is aimed to examine the purposes of using social networks of the students of the Faculty of Sport Sciences. The universe of the study; While the students of Marmara University Faculty of Sports Sciences for the 2021-2022 academic year constitute the sample; It was formed by students of Marmara University Sports Management Department. The data were delivered to the participants via Google Forms and participation was voluntary. A total of 182 people were reached, and as a result of outlier analysis, 3 forms were not evaluated and a total of 179 forms were evaluated. As a data collection tool, personal information created by the researcher in the first part, Usluel et al. in the second part. (2014) "The Use Purposes Scale of Social Networks" was used. In this study, within the framework of the findings obtained from the data; analysis was done with SPSS 25.0 package program. Mann Whitney U test was used for binary variables and Kruskal Wallis H test was used for more than two variables. In addition, frequency, percentage and reliability coefficient calculations were made. While performing the analysis, the analysis was made according to the 95% confidence interval. As a result of the analysis, it was seen that there was a statistically significant difference in the total and all sub-variables of the scale, except for the

\*Sorumlu Yazar: Gökalp DEMİR

e-mail: gokalp.demir@marmara.edu.tr

content sharing and entertainment sub-dimensions, as a result of the analysis made between the purpose of use of social networks and the age variable. As a result of the analysis made between the working status variable, it was seen that there was only a statistically significant difference in the cooperation sub-dimension, and as a result of the analysis made between the time spent on social media variable, there was a statistically significant difference in the communication sub-dimension ( $p < 0.05$ ). It was observed that there was no statistically significant difference between the purposes of using social networks and the variables of the type of social media used ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Sports Management, University Students, Social Network, Communication

## Giriş

İletişim çağının hızlanmasından sonra, internet üzerinde bilgiye ulaşmak ile başlayan yolculuk insanlara birçok başka imkânlar da tanıtmıştır. Televizyon, radyo gibi araçlarla zaman geçirmek, elektronik posta ile meşgul olmak, reklamları takip etmek, bir konuyu araştırmak ve insanın eğlenmesini sağlamak gibi iletişimle ilgili fırsatları bireylere sunan internet, bu yönüyle bütün geleneksel iletişim araçlarının bir karışımı gibidir (Gülerarslan,2011). Yazılı medyanın teknoloji ile everilmesi sonucu dijitalleşme çağı başlamış ve bu bütün sektörlerde kendini göstermiştir. Günümüzde artık insanların hayatında önemli bir yeri olan sosyal medya ve sosyal ağların kullanımı her yaştan insan tarafından kullanılmaktadır. Kullanım amaçlarına göre farklı sosyal ağlar ve siteler mevcuttur. Sosyal medya siteleri, aplikasyon denilen uygulamalar gün geçtikçe gelişmekte, yeni özellikler eklenmekte; diğer pek çok site arasında popülerliği gün geçtikçe artmaktadır. İletişim, işbirliğinin ve paylaşımın günümüzde çok önem kazandığı bilgi toplumunun bir parçası olan sosyal medya, söz konusu ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Eren, 2014).Sosyal ağlar insanların iletişim kurmak, düşünce belirtmek, haber okumak ve haber paylaşmak isteyen herkesin kurallar dâhilinde katılabileceği bir ortamdır. Sosyal medya sitelerinin çoğunun prensibi insanların bilgi paylaşımı konusunda aktif olma amacıyla hareket eder ve ilgi alanları kesişen insanların kümelenmesine ve bu kümedeki bireylerin diğer topluluklarla çift yönlü iletişim kurmasına olanak sağlar. Hem internet üzerindeki birçok siteye bağlantı sağlarlar hem de diğer ağları da birbirine bağlarlar. Böylece insanlar birbirleriyle yüz yüze görüşmek, sohbet etmek yerine sanal ortamda birbirlerini, ilgilendikleri kuruluşları takip etme, duygularını ve düşüncelerini internet ortamında paylaşma, farkındalık yaratma imkânına sahip olmaktadır(Durmuş vd., 2010).Sosyal medya, sunduğu platformları kullananlara bilgi, fikir, tecrübe değiş tokuşu faaliyetleri sunan karşılıklı etkileşim yaratmaya fırsat veren, internet veri tabanlı araçlar ve web siteleri için ortak kullanılan bir terimdir (Sayımer, 2008). Sosyal medya, çeşitli internet uygulamaları ve internet siteleri sayesinde enformasyon paylaşımı sağlayan, insanların hayatını kolaylaştıran, insanlara yenilikler sunan ve yeni teknoloji dünyasını



hızla hayatımıza yerleştiren bir uygulama alanıdır (Weinberg,2009). Sosyal medyayı, geleneksel medyadan ayıran temel farklar vardır. Bu farklardan bazıları bireyin sosyal medyada içerik oluşturabilmesi, yorum yapabilmesi ve katkıda bulunabilmesidir (Scott, 2010).Toplumun teknolojiye entegrasyonun ileri seviyeye yükselmesi sonucunda çocukluk yaşlarından başlayarak bilgisayar ile geçirilen vakit fazlaşmaya başlamıştır. Gençlerde aktif yaşam bilincini de geliştirmek ve en azından insanların düzenli yürüyüş yaparak sağlıklarını korumayı hedeflemeleri de gerekmektedir (Alpullu ve Demir, 2019). İnsanlar, sosyal ağları çeşitli nedenlerle kullanmaktadır. İnsanların, sosyal medyaya yönelmesinde en büyük etkenler; arkadaşları ve çevresindeki kişiler ile etkileşime geçebilmesi ve satın alacağı ürünler hakkında fikir ve önerileri paylaşabilmesidir (Çevik ve ark., 2021). Kullanıcı amaçları, internet platformlarına göre farklılık gösterebilmektedir, öncelikli olarak aile ve arkadaşlarla iletişim içerisinde olmak (Boyd, 2007), bilgi için araştırma yapmak (Park ve Kim, 2013) ve eğlenme (Lin, Hoffman ve Borengasser, 2013) amaçlı kullanımlar öne çıkmaktadır.

Çağımızda sosyal ağ platformları insanlar arasındaki iletişimin kurulmasını sağlayan bir durumdadır ve her geçen gün bu sosyal ağ uygulamalarının popülerliği artmaktadır (Ahn, 2011).Lenhart ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre,12-17 yaş arasında değişen ABD'lilerin neredeyse %73'ü sosyal medya sitelerine üye olup aktif bir durumdadırlar. Türkiye'de yapılmış bir çalışmanın sonuçlarında ise ortaokul ve lise öğrencilerinin %89'unun bu tip sitelere üye olduğu görülmüştür (Alican ve Saban, 2013).Üniversite eğitimi gören genç nüfus sosyal ağlar içerisinde daha sık bulunmakta ve internet ağları, sosyal medya uygulamaları günlük hayatlarının bir parçası halindedir. Eğitim hayatı internet kullanımına vesile olmakta, daha hızlı ve daha kolay şekilde bilgiye ulaşma isteği oluşturmaktadır. Kimlikleri oluşurken daha çok bilgi, düşünce alışverişi ihtiyacı oluşmaktadır. Yeni insanlarla tanışmak ve internet ortamında duygu ve düşüncelerini normal hayata göre daha kolay paylaşabilmektedirler. Bu sebeplerden dolayı sosyal ağlar gençler tarafından çok sık biçimde kullanılmaktadır. Özellikle üniversite çağlarında geleceğini şekillendirirken yaptıkları insana çok şey katmaktadır (Karaca, 2007). Dolayısı ile insan hayatında zaman faktörü çok önemlidir. Zaman kavramı; Türk Dil Kurumuna göre bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit şeklinde ifade edilmektedir (TDK). Salgın dönemi nedeniyle eğitim internet üzerinden olmuş ve teknolojik imkânların kullanılması artmıştır. Bu dönemde sosyal medyanın ve ağların kullanımları artış göstermiştir. Salgın süresince sosyal medya

aynı zamanda toplum için bir enformasyon kanalı olmuştur. Yüz yüze olacak şekilde faaliyetlerine devam edemeyen işletmeler, bu zor süreçte sosyal medyayı para kazanmak ve marka imajını desteklemek amacıyla kullanmıştır. Bu süreçte sosyal medya, işletmelerin ticari işlevlerinin yerine getirilmesinde en büyük araç olmuştur. İnternette satış ağı olmayan firmalar dışında salgın sebebiyle kapalı olan işletmelerin sosyal medya üzerinden satış yapması imkânsız bir hale dönüşmüştür. Ticaret faaliyet büyük sıkıntılar olduğundan iflas eden işletmeler olmuştur. Bu süreçte online alışveriş ve sosyal medya üzerinden yapılan ticari faaliyetler, şirketlerin ayakta kalmasına sağlayan en büyük unsurlardan biri haline gelmiştir (Feride, 2020). Sosyal sitelerin kullanım yoğunluğu yükselmiş ve bazı şirketler tamamen internet ortamına odaklanmışlardır. Günümüzde bu bağlamda Facebook, Twitter, Instagram, Youtube ve sosyal medya yazarlarının kurduğu blog denilen ağlar en çok kullanılan uygulamalardır (Tutgun ve Deniz, 2015). İnternet kullanımının bütün dünyada arttığı bu dönemde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya ve sosyal ağlar ile ilişkisinin durumu araştırmak ve onların kullanım düzeylerini ve internette geçirdikleri zamanı daha verimli kullanılması sağlanmalıdır.

## **Materyal ve Metot**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar bir durumu aydınlatmak, standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak ve olaylar arasında ki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacı ile yürütülürler (Karasar, 2015).

### **Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini; 2021-2022 eğitim öğretim yılı Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini; Marmara Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri oluşturmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada anket formu katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 182 kişiye ulaşılmış ve aykırı uç değerler gösteren 3 anket formu analizden çıkartılmıştır. 179 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

## Veri Toplama Aracı

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Usluel ve ark. (2014) tarafından geliştirilen “Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği” kullanılmıştır.

## Kişisel Bilgi Formu

Araştırmamızda “yaş”, “cinsiyet”, “çalışma durumu”, “en çok kullanılan sosyal ağ” ve “günde ortalama internette geçirilen süre” gibi katılımcıların bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 5 soruluk demografik bilgi formu kullanılmıştır.

## Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği

Usluer ve ark.(2014) tarafından geliştirilen ve katılımcıların sosyal ağları kullanım amaçlarını tespit etmeyi amaçlayan Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği 1-Kesinlikle Katılmıyorum-7- Kesinlikle Katılıyorum arasında 7’ li derecelendirmeye sahiptir. Ölçek boyutları “Araştırma”, “İş birliği”, “İletişim Başlatma”, “İletişim Kurma”, “İletişimi Sürdürme”, “İçerik Paylaşma” ve “Eğlence” olarak isimlendirmişlerdir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucu Cronbach alfa güvenirlik katsayısını 0.92 olarak hesaplamışlardır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 26 maksimum puan 182’dir.

## Verilerin Analizi

Bu çalışmada, verilerden elde edilen bulgular çerçevesinde analiz işlemi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Demografik değişkenler

Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	113
	Erkek	66
	Toplam	179
Yaş	20 yaş ve altı	51
	21-24 yaş	92
	25 yaş ve üstü	36
	Toplam	179
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	68
	Çalışmıyorum	111
	Toplam	179

En çok kullanılan sosyal ağ	Facebook-Instagram	36	20,1
	Twitter	111	62,0
	Diğer	32	17,9
	Toplam	179	100,0
Günde ortalama internette geçirilen süre	0-30 dakika arası	88	49,2
	30 dakika- 2 saat arası	33	18,4
	2 saat ve üzeri	58	32,4
	Toplam	179	100,0

Tablo 1’de, katılımcıların demografik özellikleri belirtilmektedir. Kategorik değişkenlerde sırasıyla en yüksek değişkenlere baktığımızda, katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%63,1) oluşturmaktadır. Yaş değişkeninde 21-24 yaş aralığı (%51,4); herhangi bir işte çalışmayanlar (%62); en çok Twitter kullananlar (%62) ve günde ortalama 0-30 dakika internette süre geçiren katılımcılarda oluşmaktadır (%49,2).

**Tablo 2.** Güvenirlik analizi sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Araştırma	0,819
İş birliği	0,815
İletişimi başlatma	0,630
İletişim kurma	0,814
İletişimi sürdürme	0,805
İçerik paylaşma	0,810
Eğlence	0,682
Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği	0,919

Tablo 2’de,Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği ve alt boyutlarına yönelik güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçeklere uygulanan güvenilirlik analizi sonucu araştırma, iş birliği, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşımı ve ölçek toplamında yüksek derece güvenilirliğe sahipken; iletişimi paylaşma ve eğlence alt boyutları 0,600 üzerinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (İslamoğlu ve Alınayık,2014).

**Tablo 3.** Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss
Araştırma	3,00	21,00	15,5642	5,02690
İş birliği	6,00	42,00	24,6480	9,02270
İletişimi başlatma	2,00	21,00	8,4637	5,05949
İletişim kurma	2,00	14,00	10,6723	3,52346
İletişimi sürdürme	4,00	28,00	17,0169	6,86019
İçerik paylaşma	5,00	35,00	18,6441	8,38782
Eğlence	3,00	21,00	11,5311	5,34815
SAKAÖ	28,00	182,00	105,8939	32,02395

Tablo 3' de, ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerlere baktığımızda ölçek toplamında, araştırma, işbirliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşımı ve eğlence alt boyutlarında katılıyorum diyenlerin çoğunlukta olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların sosyal ağların kullanım amaçları ile yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçlar

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ort.	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Araştırma	(1)20 yaş ve altı	51	72,24	10,975	2	,004*	2>1
	(2)21-24 yaş	92	101,54				
	(3)25 yaş ve üstü	36	85,67				
İş birliği	(1)20 yaş ve altı	51	74,36	9,404	2	,009*	2>1
	(2)21-24 yaş	92	101,10				
	(3)25 yaş ve üstü	36	83,78				
İletişimi başlatma	(1)20 yaş ve altı	51	81,60	7,621	2	,022*	2>1
	(2)21-24 yaş	92	100,15				
	(3)25 yaş ve üstü	36	75,96				
İletişim kurma	(1)20 yaş ve altı	51	74,20	7,230	2	,027*	2>1
	(2)21-24 yaş	90	97,77				
	(3)25 yaş ve üstü	36	88,04				
İletişimi sürdürme	(1)20 yaş ve altı	51	74,65	12,735	2	,002*	2>1,3
	(2)21-24 yaş	90	102,49				
	(3)25 yaş ve üstü	36	75,61				
İçerik paylaşma	(1)20 yaş ve altı	51	76,46	5,766	2	,056	-
	(2)21-24 yaş	90	97,57				
	(3)25 yaş ve üstü	36	85,35				
Eğlence	(1)20 yaş ve altı	51	83,11	5,453	2	,065	-
	(2)21-24 yaş	90	97,49				
	(3)25 yaş ve üstü	36	76,11				
SAKAÖ	(1)20 yaş ve altı	51	74,66	11,971	2	,003*	2>1
	(2)21-24 yaş	92	102,96				
	(3)25 yaş ve üstü	36	78,61				

p<0,05\*

Tablo 4' de, katılımcıların Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu içerik paylaşımı ve eğlence alt boyutları dışında ölçek toplam ve tüm alt değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05).Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan fark testinde ölçek toplamında, araştırma, işbirliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, alt boyutlarında 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu, iletişimi sürdürme alt boyutunda ise 21-24 yaş aralığı katılımcıların puanlarının 20 yaş ve altı ve 25 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcıların sosyal ağların kullanım amaçları ile çalışma durumu değişkenine göre mann witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Araştırma	Evet	68	85,72	5829,00	3483,000	-,871	,384
	Hayır	111	92,62	10281,00			
İş birliği	Evet	68	76,51	5202,50	2856,500	-2,729	<b>,006*</b>
	Hayır	111	98,27	10907,50			
İletişimi başlatma	Evet	68	84,23	5727,50	3381,500	-1,175	,240
	Hayır	111	93,54	10382,50			
İletişim kurma	Evet	68	84,83	5599,00	3388,000	-,853	,393
	Hayır	111	91,48	10154,00			
İletişimi sürdürme	Evet	68	88,61	5848,50	3637,500	-,077	,938
	Hayır	111	89,23	9904,50			
İçerik paylaşma	Evet	68	92,05	6075,50	3461,500	-,612	,541
	Hayır	111	87,18	9677,50			
Eğlence	Evet	68	81,57	5383,50	3172,500	-1,492	,136
	Hayır	111	93,42	10369,50			
SAKAÖ	Evet	68	80,64	5483,50	3137,500	-1,892	,059
	Hayır	111	95,73	10626,50			

p<0,05\*

Tablo 5’de katılımcıların Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile çalışma durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sadece iş birliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). İki grup arası farka herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların sosyal ağların kullanım amaçları ile en çok kullanılan sosyal ağ türü değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sosyal Medya Aracı	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Araştırma	(1)Facebook-Instagram	36	85,22	2,343	2	,310	-
	(2)Twitter	111	94,46				
	(3)Diğer	32	79,91				
İş birliği	(1)Facebook-Instagram	36	100,78	2,077	2	,354	-
	(2)Twitter	111	86,56				
	(3)Diğer	32	89,80				
İletişimi başlatma	(1)Facebook-Instagram	36	83,83	,767	2	,681	-
	(2)Twitter	111	90,72				
	(3)Diğer	32	94,44				
İletişim kurma	(1)Facebook-Instagram	36	83,11	2,756	2	,252	-
	(2)Twitter	111	94,96				
	(3)Diğer	32	80,55				
İletişimi sürdürme	(1)Facebook-Instagram	36	86,92	,684	2	,710	-
	(2)Twitter	111	91,24				
	(3)Diğer	32	83,22				
İçerik paylaşma	(1)Facebook-Instagram	36	83,81	5,032	2	,081	-
	(2)Twitter	111	95,11				
	(3)Diğer	32	72,62				

p<0,05\*

Eğlence	(1)Facebook-Instagram	36	88,56	,230	2	,891	-
	(2)Twitter	111	90,18				
	(3)Diğer	32	85,17				
SAKAÖ	(1)Facebook-Instagram	36	87,47	2,161	2	,339	-
	(2)Twitter	111	92,65				
	(3)Diğer	32	77,33				

Tablo 6’da katılımcıların Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile en fazla kullanılan sosyal ağ değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu ölçek toplamı ve diğer tüm alt değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Katılımcıların Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile Günde Ortalama İnternette Geçirilen Süre Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Süre	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Araştırma	(1)0-30 dk	88	86,55	1,960	2	,375	-
	(2)30 dk-2 saat	33	85,47				
	(3)2 saat ve üzeri	58	97,81				
İş birliği	(1)0-30 dk	88	85,66	1,714	2	,424	-
	(2)30 dk-2 saat	33	99,17				
	(3)2 saat ve üzeri	58	91,36				
İletişimi başlatma	(1)0-30 dk	88	86,94	4,180	2	,124	-
	(2)30 dk-2 saat	33	79,35				
	(3)2 saat ve üzeri	58	100,70				
İletişim kurma	(1)0-30 dk	88	90,22	9,339	2	,009*	1>2
	(2)30 dk-2 saat	33	67,94				
	(3)2 saat ve üzeri	58	102,22				
İletişimi sürdürme	(1)0-30 dk	88	82,17	4,314	2	,116	-
	(2)30 dk-2 saat	33	87,80				
	(3)2 saat ve üzeri	58	99,80				
İçerik paylaşma	(1)0-30 dk	88	86,04	,674	2	,714	-
	(2)30 dk-2 saat	33	89,39				
	(3)2 saat ve üzeri	58	93,16				
Eğlence	(1)0-30 dk	88	90,68	,344	2	,842	-
	(2)30 dk-2 saat	33	84,53				
	(3)2 saat ve üzeri	58	89,05				
SAKAÖ	(1)0-30 dk	88	90,62	,479	2	,787	-
	(2)30 dk-2 saat	33	91,42				
	(3)2 saat ve üzeri	58	85,22				

$p<0,05^*$

Tablo 7’de katılımcıların Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile Sosyal Medyada Geçirilen Süre değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sadece iletişim kurma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Gruplar arası farkı incelediğimizde 0-30 dakika vakit geçiren katılımcıların puanlarının 2 saat ve üzerinde internette vakit geçiren katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, çalışmamıza katılanların %49,2'si günde ortalama 0-30 dakika, ikinci olarak% 32,4'ü ise günde ortalama 2 saatten fazla süre internette süre geçirmektedir. En çok kullanılan sosyal ağ %62 ile Twitter sonra %20,1 ile Instagram'dır. Ölçeklerde olan güvenilirlik analizi sonucunda ise araştırma, iş birliği, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşımı ve ölçek toplamında yüksek derece olarak iletişimi paylaşma ve eğlence alt boyutları ise kabul edilebilir olarak çıkmıştır. Araştırma, işbirliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, alt boyutlarında Kruskal Wallis H testi sonucunda 21-24 yaş aralığı puanlarının, 20 yaş ve altı katılımcı bireylerden daha fazla olduğu, iletişimi sürdürme alt boyutunda ise yine 21-24 yaş aralığı katılımcıların bir alt katılımcı kategorisine göre ve 25 yaş ve üstü katılımcılar kategorisine daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal Ağların Kullanım Amaçları ile çalışma durumu değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ) ve herhangi bir işte çalışmayanların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayan öğrencilerin sosyal medyada daha çok zaman geçirdikleri görülmektedir. Sosyal ağların kullanım amaçları ve en çok kullanılan sosyal ağ arasında bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

İnternette 0-30 dakika arasında vakit geçiren öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçlarının 2 saat ve üzerinde kullananlara göre iletişim kurma alt boyutunda farklılık göstermiştir. Daha kısa süre internet kullananların daha çok amaca göre hareket ettikleri kanısı buradan çıkartılabilir. İstanbul'da 516 kişinin katılımı ile yapılmış bir çalışmaya göre, jenerasyonlar incelendiğinde (BB, X, Y ve Z) sosyal ağ kullanım seviyeleri orta düzeyde bulunmuş olup sosyal ağ uygulamaları tercihlerinde ise farklı tercihlerde oldukları görülmüştür. Baby Boomer jenerasyonu Facebook (%41,4), X jenerasyonu Facebook (%47,1) ve Instagram (%38,2), Y jenerasyonu Instagram (%63,5), Z jenerasyonu ise Instagram (%45,8) ve Youtube (%37,1) sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadırlar (Özdemir,2021). Kuşaklar arasında sosyal ağ kullanımları farkı kullanım zamanını da etkileyebilmektedir. Sosyal ağdaki uygulamaların kendi içlerinde farklı kullanım özellikleri mevcuttur. Başka bir çalışmada ise 12-15 yaş aralığında gençlerin hepsinin cep telefonu sahibi olduğu görülmüştür. Cep telefonunu ile birlikte hepsi bilgisayar kullanımına da sahiptir. Eğitimin internet üzerinden olduğu bir süreç içinde olduğumuz için bilgisayar artık temel ihtiyaç olarak düşünülebilmektedir. Cep telefonlarının bulunması sosyal medya uygulamalarını kullanmalarını da sağlamaktadır (Üstündağ, 2022). Sonuç olarak



internet kullanmanın artık çok kolaylaştığı ve kişilerin amaçları doğrultusunda kullanması sosyal ağlar konusunda yeni birçok çalışmanın olmasını sağlayacaktır. Üniversite seviyesinde olan katılımcıların daha bilinçli şekilde sosyal ağları kullanılabileceği düşünülmektedir. İnternet kullanımının çocukların büyüme çağı yaşlarına kadar inmesinden dolayı ailelerin bu konuda çocuklarını bilinçlendirmeleri ve ergenlik döneminde okullar tarafından da öğrencilere sosyal medya kullanımı konusunda destek verilmesi gerekmektedir. İnternet kullanımının daha faydalı nasıl olabileceğinin planlanması, zaman yönetiminin iyi bir şekilde yapılmasının öğrenilmesi, bireylerin kendilerini geliştirmesinde önem arz etmektedir.

### Kaynakça


- Ahn, J. (2011). Digital Divides and Social Network Sites: Which Students Participate in Social Media? *J. Educational Computing Research*, 45(2) 147-163.
- Alican, C. Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35(2), 1-14.
- Alpullu, A, Demir,G.(2019). Investigation of the Relationship between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education, *Journal of Education and Training Studies* Vol. 7, No. 2.
- Boyd, D. (2007). Why Youth (heart) Social Networking Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life. In D. Buckingham (Ed.), *Mac-Arthur Foundation Series on Digital Learning: Youth, Identity and Digital Media*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Çevik, A., Demir, G., Dokuzoğlu, G. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 114-124.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. S., Ulusu, Y., Kılıç, B. (2010). 'Facebook'tayız' Sosyal Paylaşım Ağlarının Bireylere ve İşletmelere Yönelik İncelenmesi: Facebook Üzerine Bir Araştırma, Beta Yayınları, 2.Baskı İstanbul.
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Feride, O. (2020). Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi, Tam Metin Bildirisi Kitabı. s: 214-222,5-18 Ekim. Bodrum ISBN: 978-625-409-873-4.

- Gülerarslan, A. (2011). İzleyici Reklamla Ne Yapar İnternet Reklamlarına Yönelik Kullanım ve Motivasyonlar, Tablet Kitapevi, Konya.
- İslamoğlu A., Alınışık Ü. (2014). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Beta Yayınevi. İstanbul.
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Lenhart, A., Madden, M., Macgill, A.R., & Smith, A. (2007). Teens and Social Media: The use of Social Media gains a greater Foothold in Teen Life as they Embrace the Conversational Nature of Interactive Online Media. Pew Internet & American Life Project.
- Lin, M. F.G., Hoffman, E.S. & Borengasser, C. (2013). Is Social Media too Social for Class? A Casestudy of Twitter use. *Tech Trends*, 57(2), 39-45.
- Özdemir, Ş. (2021). Sosyal Medya Çağında Kuşakların Medya Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(20), 281-308.
- Park, C.H. & Kim, Y.J. (2013). Intensity of Social Network Use by Involvement: A Study of Young Chinese users. *International Journal of Business and Management*, 8(6), 22-33.
- Sayımer, İ. (2008). Sanal Ortamda Halkla İlişkiler, Beta Yayınları, İstanbul.
- Scott, D.M. (2010). *The New Rules of Marketing and PR*, John Wiley and Sons, New Jersey.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 6 (21), 51-70.
- Usluel, Y. K., Demir, Ö., Çınar, M. (2014). Sosyal ağların kullanım amaçları ölçeği. *Eğitim Teknolojileri Araştırma Dergisi*, 5(2), 1-18.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(42), 169-190.
- Weinberg, T. (2009). *The New Community Rules: Marketing On The Social Rules*, O'Reilly Media, USA.

## Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi: Randomize Yarı Deneysel Çalışma

Ahmet YILGIN<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KİLİS

 DOI: 10.31680/gaunjss.1076698

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 21.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 03.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Yaşam becerileri günlük hayatta ihtiyaç duyulan kişisel özelliklerdir. Bu özellikler bireylerin refah seviyesini, konumunu, toplumsal uyum ve üretkenliğini arttırmak için gerekli olan beceriler olup, genellikle toplumsal düzeyde eğitim ve öğretim politikaları tarafından planlanmaktadır. Ancak eğitimden çeşitli nedenlerle mahrum olan bireylerin gündelik yoğun yaşamındaki zaman akışında bu becerileri kolayca deneyimleme fırsatı olmadığı bir gerçektir. Bu nedenle bireylere boş zamanlarında yaşam becerilerini deneyimleyeceği farklı seçenek ve araçlar sunulmalıdır. Bu çalışmada kuramsal çerçeve Neulinger'in (1974) boş zaman yaklaşımında belirtmiş olduğu "tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile bireyin başkaca amaçlar da aradığı" varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşam becerisini geliştirmede rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin etkisinin var olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada sosyal, fiziksel ve zihinsel etkisi olduğu düşünülen "rekreatif yürüme fiziksel aktivite programı (RYFAP)" ile 12 haftalık müdahale programı tasarlanmıştır. Çalışmanın deney grubuna haftada 1 gün ve 2 saat olmak üzere 12 hafta boyunca müdahale programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışmada istatistiksel çözümlenmeler eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples Test, bağımsız gruplarda Independent Samples t Test ve One-Way ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın analizleri kapsamında birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmalar ve ikincil sonuçlar ise demografik değişkenlerden elde edilmiştir. Katılımcı grupları arasında ölçek toplam puanı ve alt boyutlar bağlamında cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Sonuç olarak Neulinger'in (1974) kuramsal yaklaşımına göre yaşam becerilerinin geliştirilebildiği anlaşılmıştır. Yaşam becerilerinin diğer spor ve rekreatif çalışmalarda da araştırılması daha belirleyici sonuçlar elde etmemizi sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam Becerisi, Yürüme, Fiziksel Aktivite

## Investigation of Effect of Recreational Walking Physical Activity on Improving Life Skills: A Randomized Semi-Experimental Study

### Abstract

Life skills are personal characteristics needed in daily life. These characteristics are the skills required to increase the welfare level, position, social cohesion and productivity of individuals and are generally planned by education and training policies at the social level. However, it is a fact that individuals who are deprived of education for various reasons do not have the opportunity to easily experience these skills in their busy daily lives. For this reason, individuals should be offered different options and tools to experience life skills in their spare time. The theoretical framework in this study is based on the assumption that Neulinger (1974) stated in his leisure approach that "the preferred target behavior has freedom, motivation and an instrumental purpose of the target, and the individual seeks other purposes with the target activity". According to this approach, it was investigated whether there is an effect of recreational walking physical activity in improving the life skills of the individual. In the study, a 12-week intervention program was designed with the "recreational walking physical activity program (RYFAP)", which is thought to have social, physical and mental effects. An intervention program was applied to the experimental group

\*Sorumlu Yazar: Ahmet YILGIN

e-mail: ahmet\_yilgin@hotmail.com

of the study for 12 weeks, 1 day and 2 hours a week, and no action was taken on the control group. Statistical analyzes in the study were performed with Paired Samples Test in paired groups, Independent Samples t Test and One-Way ANOVA tests in independent groups. Within the scope of the analysis of the study, the primary results were obtained from intra-group pre-test and post-test comparisons, and the secondary results were obtained from demographic variables. It was observed that there was a significant difference between the participant groups in terms of gender, education and income level variables in terms of scale total score and sub-dimensions. As a result, it was understood that life skills could be developed according to Neulinger's (1974) theoretical approach. Investigating life skills in other sports and recreational studies may enable us to obtain more decisive results.

**Keywords:** Life skills, walking, physical activity

## Giriş

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyıl yaşam becerilerini geliştirmeyi; örgün ve yaygın eğitim temelinde, bireylerin refah seviyesini, konumunu, toplumsal uyum ve üretkenliğini artırma ve diğer ihtiyaçlara göre toplumsal düzeydeki politikalarla gerçekleştirmektedir. Oysaki beceriler sadece ihtiyaca göre değil çeşitli yaşam alanlarında hayatı kolaylaştırmak içindir (Danish, Petitpas ve Hale, 1993). Ancak çeşitli nedenlerle bu politik uygulamalardan mahrum olan bireyler yoğun iş ve zaman akışında bu becerileri kolayca deneyimleme fırsatı bulamamaktadır. Aslında bireysel ve toplumsal refah düzeyi açısından bireyin becerilerini geliştirmesi, kişisel olduğu kadar toplumsal açıdan da oldukça önemlidir. İnsanların geçmişte birçok faaliyetinde yer alan bu arayış günümüzde fiziksel aktivitelere de yansımaktadır. Neulinger'in boş zaman paradigmasında belirtmiş olduğu "tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile bireyin bir başkasını aradığı" yönündeki düşüncesine göre; aktiviteler nihai hedefe (yaşam becerisine) ulaşmak için kullanılmaktadır (Neulinger, 1974).

Alan yazında yaşam becerisi örgün eğitimde öğrenme kuramları ile değerlendirilerek daha çok çocuk ve ergenlik dönemi olarak ele alınmış ve yetişkin bireyler ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Yaşam becerisinin çeşitli programlarca geliştirilebildiği, eğitim programlarının sadece risk gruplarındaki ya da sorun yaşayanlar için değil yüksek sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklere sahip çocukları da içine alacak şekilde bütün çocukları kapsamı gerektiği belirtilmiştir (Bilir, 2019). Bununla birlikte gelişim, çocuk, ergen ve yetişkin gelişimi olmak üzere her dönemin kendi içinde evrelere ayrıldığı, gelişimin birçok ölçüte göre farklı sınıflandırması bulunmakla beraber en yaygın sınıflandırmanın yaşa göre belirlendiği, biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal süreç açısından karşılıklı etkileşimin söz konusu olduğu belirtilmektedir (Karakaş, 2018).

Yaşam becerisi bireyin toplum alanında işlev görmesi, gündelik becerileri kabul edilmektedir. Toplum alanı genel topluluk (restoran, market, dinlenme ve kamu

tesisleri ile gönüllü işler ve ulaşım amaçlı) ve okul topluluğu (özel etkinlikler, kulüp ve benzer organizasyonlar, okul işleri, spor ve sanat etkinlikleri) şeklinde ifade edilmiştir (AUZEF, 2019). Toplumun bütünü için olmamakla beraber hayattaki başarıyı etkilediği düşünülen yaşam becerileri nispeten topluluk içinde ihtiyaç duyulan, bir dizi kişisel, sosyal ve duygusal özellik ve yetenekler olması nedeni ile gelişim ve eğitim programlarının yeni odak noktası olarak kabul edilmektedir (Steptoe ve Jackson, 2018).

Toplumsal öğrenme kuramına göre gözlem yoluyla öğrenme, model davranışlar aracılığıyla yapılarak her türlü davranışın öğretilebileceği ilkesine dayanmakta olup özü itibarı ile davranış, çevre ve biliş ile model alma, taklit ve sembolik şekilde davranış oluşturmanın gerçekleştirilebilir olduğu belirtilmektedir (Karakaş, 2018). Bireyin yeni beceri geliştirmesi başkasında gözlemledikleri ve içselleştirdikleri becerileri taklit etme ve deneme yanılma yöntemiyle yeni beceri olarak ekledikleri beceriler olarak ifade edilmektedir (Danish ve diğ., 1993). UNESCO'ya göre yaşam becerilerini öz farkındalık, problem çözme, eleştirel düşünme ve kişilerarası beceriler gibi öğrenilebilen ve uygulanabilen psiko-sosyal beceriler ile belirlenen alt boyutlar olarak ifade edilmektedir (UNESCO, 2008). Başka bir tanımda ise yaşam becerileri yeni ve daha iyi kapasiteyi ortaya çıkarmayı amaçlayan prososyal yeterlilikler olarak ifade edilmiştir (Prajapati, Sharma ve Sharma, 2017).

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklar ve sorumluluklarla etkili şekilde baş edebilmelerini sağlayan uyum sağlayıcı ve olumlu davranışlar şeklinde temelde 10 beceri olarak belirterek bu beceriler beş faktörde (Tablo 1) sıralanmaktadır (WHO,1997; WHO, 1999). Yaşam becerileri ve yaşam kalitesi zaman zaman benzer kavramlar olarak değerlendirilmekte birlikte toplumun bütün kesiminin ihtiyaç duyacağı temel becerilerdir. Bu bağlamda örneğin yaşam kalitesi yönelimi ve boyutlarında (Galloway, 2005) yaşam kalitesi çoğunlukla maddi, sosyal ve duygusal iyilik olarak değerlendirilirken kaliteli yaşam ön plana çıkarılmıştır (Bozdağ, 2019).

**Tablo 1:** WHO (1997) Temel Yaşam Becerileri Sınıflandırması

1	2	3	4	5
Karar verme ve Problem Çözme	Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme	İletişim ve Kişilerarası İletişim	Öz farkındalık ve Empati	Stresle ve Duygularla Başa Çıkma

Rekreatif aktiviteler içinde ruhsal ve bedensel faydalara en kolay ulaşma imkânı sağlayan aktivite yürüme olarak ifade edilebilir. Bu düşünce ile yaşam becerilerinin geliştirilmesi doğrultusunda yapılan bu çalışmada rekreatif yürüme aktivitesinin bireylerdeki yaşam becerilerini geliştirmesi incelenmiştir. Boş zaman çalışmalarındaki aktiviteye katılım bireylerdeki fizyolojik etkiden daha çok psikolojik süreçleriyle örneğin, zevk, algılanan özgürlük veya sosyal etkileşim ilgilenmiştir (Kaczynski ve Henderson, 2007). Yaşam becerilerinde gelişim sürecini spor ve spor dışı düzenlemeler ile gerçekleştiren bireylerin kendilerini yenilemesi ve geliştirmesi adına boş zaman dilimi önemli bir işleve sahiptir. John Neulinger'e (1974) göre boş zaman diliminde ne yapıldığı ve ne yaşandığı; bireylerdeki algılanan özgürlük, motivasyon ve nihai hedeflerle ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel aktivite amaçlı egzersizin bireyde koruyucu sağlık aracı olması nedeniyle kişisel gelişimi sürdürmesi ve olası iç ve dış etkenler karşısında bireyin direncini arttırdığı hareketler bütünüdür (Vural, 2010). Toplumda fiziksel aktivitenin beklenenden az olmasının nedeni kısmen boş zamanlardaki hareketsizlik ve bireylerin yaşam tarzında sedanter davranışlardan kaynaklanmaktadır (Özgül ve Aktaş, 2017). Dolayısıyla insan davranışlarında bio-psiko-sosyal ve kültürel yapının var oluşunu belirleyen gereksinimler neden-sonuç ilişkisinde ele alındığında bunları karşılamaya yönelik amaçların olacağı ifade edilmektedir (Biol, 2014). Bu amaçlarda bireylerin sosyal davranış kalıpları farklılık gösterebilmektedir. Çelik'e göre sosyal davranış kalıplarının, kurallar bütünü olduğu, iletişim biçimleri, norm ve değer yapılanmasına ilişkin geçerli kazanımları sağladığı belirtilmektedir (Çelik, 2018). Dolayısıyla oluşan sosyal kazanımların aile, arkadaş grubu, okul ve çalışma hayatı ilişkilerinde gerçekleşen resmi olmayan ilişkiler ve ortamlarda da gerçekleşmesi söz konusudur.

Yaşam becerilerinin geliştirilmesi için sporun araç olarak kullanılmasındaki ilk programın hedefe ulaşma (Going for the Goal-GOAL), birleşik beden eğitimi spor ve rekreasyon (Sports United to Promote Education and Recreation-SUPER) uygulama programları olduğu belirtilmektedir (Danca, 2002). Bu programların (1) Spor mecazlarını kullanarak sınıf ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar; (2) spor becerilerine ek olarak gençlik sporu ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar ve (3) beden eğitimi ve spor pratiğinde aynı zamanda fiziksel becerilerle yaşam becerilerini öğreten programlar olarak sınıflandırıldığı belirtilmiştir (Goudas, 2010). Ayrıca sporcularla yapılan çalışmalar olan "Sporla Gençlik Eğitimi" ve "Sporla Birleşmiş Mükemmelliği ve Saygıyı Geliştirme" programlarında sporla ilgili becerilerin

erişkin yaşam becerilerine aktarıldığı belirtilmektedir. Aynı çalışmada bazı araştırmacılara göre ise becerilerin aktarılamadığı ifadelerine yer verilerek becerilerin çeşitli yaşam alanlarında da genelleştirilmesi için bazı faktörlere gereksinim olduğu, ileriki dönemlerde beden eğitimi ve psikoloji çalışma alanları içerisinde becerinin daha da önemsenacağı belirtilmektedir (Danish ve diğ., 1993). Bu araştırmalar da ifade edildiği üzere rekreasyon, spor ve diğer fiziksel aktivitelerin nihai amacının gerçekte yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik edimler olup olmadığının anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmada yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin yaşam becerilerini geliştirip geliştirmediği incelenmiştir.

### Yöntem

Bu araştırmada Neulinger'in (1974) boş zaman paradigmasında ifade etmiş olduğu "birey tarafından tercih edilen hedef davranışın yapılmasında özgürlük, motivasyon ve hedefin enstrümantal bir amacı olduğu, hedef aktivite ile birey bir başkasını aramaktadır" varsayımına göre Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programı (RYFAP) ile program lideri ve egzersiz uzmanları tarafından yapılan müdahale sonrası bireylerin yaşam becerileri gelişim durumları rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ile bireylerin örtük hedefleri arasında yer alan yaşam becerilerini geliştirip geliştirmediği yarı deneysel tasarımla araştırılmıştır. Çalışmada bireylerin aktif ve karşılıklı etkileşimi sağlanarak fiziksel bir araç olan yürüme aktivitesi sayesinde sosyalleşme, psikolojik deneyimler ile zihinsel yaşam becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Çalışmada veri elde etmek için Dünya Sağlık Örgütüncü (DSÖ) belirlenen temel yaşam becerileri doğrultusunda Bolat ve Balaman (2017) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış "Yaşam Becerileri Ölçeği (YBÖ)" kullanılmıştır. Yaşam Becerileri Ölçeği beş alt boyutta 30 ifade olup, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak belirtilmiştir.

Çalışma Kasım 2019 ile Mart 2020 tarihleri arasında Gaziantep kent ormanında ve parklarda rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi (RYFA) yapan bireylere uygulanmıştır (Şekil 1).

**Şekil 1:** Çalışma Tasarımı



## **İstatistiksel Analiz**

İstatistiksel analizler SPSS 22 Paket Programı ile %95 ( $p < 0.05$ ) güven aralığında yapılmıştır. Katılımcılara ait yaş değişkeni deney grubunda yeterli dağılıma (44-2) sahip olmadığı için yaş demografik bilgisi istatistiksel analizlere tabi, tutulmamıştır. Çalışmanın deney ve kontrol gruplarında Cronbach's Alpha (0,929 ve 0,921), Normallik Testi Kolmogorov-Smirnova (0,200 ve 0,200) olduğu anlaşılmıştır. Homojen dağılım Levene testinde; Cinsiyet (deney:402-0,829 ve kontrol:161-0,863), Eğitim Düzeyi (deney:435-0,141 ve kontrol:385-0,180) ve Gelir Düzeyi (deney:221-0,318 ve kontrol:175-0,075) sonuçları elde edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda istatistiksel analizlerde parametrik yöntem uygulanmasına karar verilmiştir. İstatistiksel çözümler; eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples t Test, bağımsız gruplarda Independent Samples t Test ve çoklu karşılaştırmalarda One-Way ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Çalışma ile birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmaları, ikincil sonuçlarda ise demografik değişkenlerde farklılaşma olup olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Analizlerdeki anlamlı fark etkisini belirlemek için ikili karşılaştırmalarda Cohen (1988) düzeltmesi etki büyüklüğü ( $d = t / \sqrt{N}$ ) ile elde edilen  $\alpha$  değerine göre ( $d > 1$  ise çok büyük,  $0.8 < d < 1$  ise büyük,  $0.5 < d < 0.8$  ise orta,  $0.2 < d < 0.5$  ise küçük etki düzeyinde) yapılmıştır (Yıldırım ve Yıldırım, 2011; Alptekin ve Batık, 2013; Kahraman, Savcı, Özdoğar, Gedik, ve İdiman, 2018). Çoklu karşılaştırmalarda ANOVA sonucuna ve farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesinde Post Hoc testlerinden Tukey's HSD testine ile bakılarak Tip-I hatayı önlemek için Bonferroni düzeltmesi ( $B = \alpha / c$  (karşılaştırma sayısı) sonrası yeni  $\alpha$  değerine göre sonuca gidilmiştir (Kayri, 2009).

## **Müdahale (Girişim)**

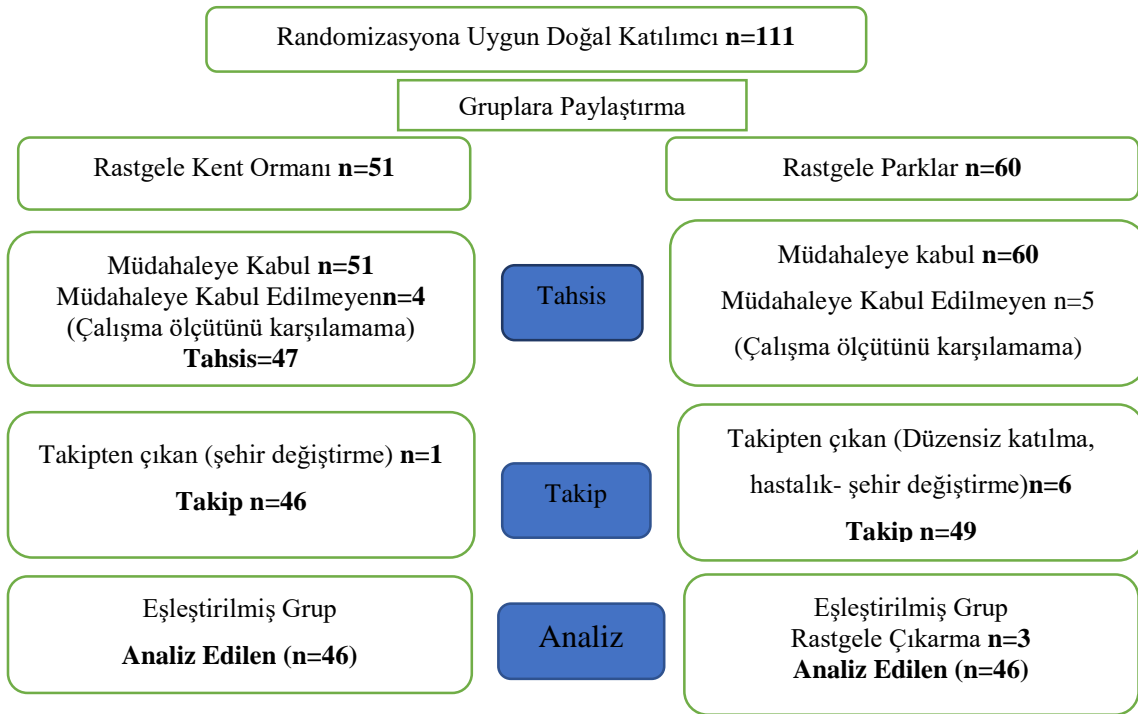
Müdahale strateji ve teknikleri; bir tekniği belirli bir prosedür veya yöntem açısından stratejik bir amaca ulaşmak için ayrıntılı bir plan olarak tanımlanması önerilmektedir (Danish ve Diğ., 1993). Çalışmada yapılan müdahalede Ellis (1955) tarafından belirtilen akılcı-duygusal tedavi tekniklerinden "ilişki, gözlem yapma, eleştiri, sosyalleştirme, aktif öğretme, espri-güldürü, tartışma" gibi bilişsel ve duygusal tekniklere yer verilmiştir (Karahana ve Sardoğan, 1994). Çalışmada yapılacak olan davranışçı terapi ve grup içi eşleştirmelerin benzer araştırmalarda yapıldığı referans alınmıştır (Overdorf, Coker ve Kollia, 2016; Granath, Ingvarsson, VonThiele ve Lundberg 2006; Adegbolagun, Ani, Adejumo, James ve Omigbodun 2020; Crust, Keegan, Piggott ve Swann., 2011; Shtompel, Ruggiano, Thomlison ve Fant, 2020).



## Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni Gaziantep şehrinde rekreatif yürüme yapan bireylerden ve örnekleme ise deney grubu için Gaziantep Dülükbaba kent ormanında yürüme aktivitesi yapan 51 gönüllü katılımcıdan, kontrol grubu ise şehirde farklı parklarda yürüyüş yapan 60 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur. Çalışmanın uygulamaya başlama aşamasından itibaren izlenen randomize süreçleri; katılımcı kayıtları gruplara paylaşma, katılımcıların tahsis ve takip edilmesi ile analiz süreçleri deney (kent ormanı) ve kontrol (parklarda) grupları Şekil 2’de gösterilmiştir.

### Şekil 2: Katılımcılar (Randomizasyon)



## Bulgular

Çalışmada birincil sonuçlar grup içi ön test ve son test karşılaştırmaları, ikincil sonuçlar ise demografik değişkenlerdeki fark, eşleştirilmiş gruplarda Paired Samples t Test, ikili gruplarda Independent Samples t Test ve çoklu gruplarda One-Way ANOVA testleri ile yapılan analizlerde istatistiksel anlamda fark bulunan tablolar gösterilmiştir. Bu doğrultuda çalışmaya katılım sağlayan deney ve kontrol grupları bireylerden elde edilen veri setine göre demografik bilgilere ilişkin çözümlenmeler Tablo 2’de belirtilmiştir.

**Tablo 2:** Demografik Bilgiler

Değişkenler	Grup	Deney Grubu N:46		Kontrol Grubu N:46	
		f	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	15	32,6	27	58,7
	Erkek	31	67,4	19	41,3
Yaş	18-65 yaş	44	95,7	45	97,8
	66-79 yaş	2	4,3	1	2,2
Eğitim Düzeyi	Lise ve Altı	20	43,5	20	43,5
	Lisans ve Ön Lisans	22	47,8	24	52,2
	Lisans Üstü	4	8,7	2	4,3
Gelir Düzeyi	Asgari Ücret	13	28,3	24	52,2
	3000-5000 TL	26	56,5	15	32,6
	5001- Üstü	7	15,2	7	15,2

Tablo 2’de katılımcılara ait demografik bilgiler gösterilmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri; deney grubu erkeklerin (%67,4) ve kontrol grubu kadınların (%58,7), yaşlarda çoğunluğun deney (%95,7) ve kontrol (%97,8) gruplarında 18-65 yaş aralığı arasında yer aldığı görülmüştür. Eğitim düzeyinde çoğunluğun deney (%47,8) ve kontrol (%52,2), grubu lisans ve ön lisans düzeyinde olduğu, gelir düzeyinde deney grubu 3000-5000 TL (%56,5) ve kontrol grubunda asgari ücret (%52,2) katılımcıların daha fazla çoğunluğunu oluşturduğu anlaşılmıştır. Ayrıca yaş demografik değişkeninde normal dağılım olmadığı gerekçesi ile yaş ile ilgili analizlere yer verilmemiştir.

**Tablo 3:** Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının Grup İçi Yaşam Becerilerini Geliştirme Etkisi Eşleştirilmiş Paired Samples t Test Sonuçları

Grup	Test	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Deney Grubu	Ön Test	46	2,867	,678	-11,67	<b>,000*</b>
	Son Test		4,206	<b>,540</b>		
Kontrol Grubu	Ön Test	46	3,541	,671	,713	,479
	Son Test		3,427	,809		

P<,05

Tablo 3’de Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının (RYFAP) deney ve kontrol grupları ön test ve son test değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Paired Samples t Testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı (t=,713; ,479), deney grubu değişkenleri arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-11,67; ,000). Deney grubu katılımcıları arasındaki farkın son test ( $\bar{x}$ :4,206) ile (ön test ( $\bar{x}$ : 2,867) ortalamalarına göre son testten kaynaklandığı tespit edilmiştir. Anlamlı farkın etki büyüklüğü şiddetinin ( $11.668/\sqrt{46} = 1,7$ ;  $d < 1$ ) çok büyük düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 4:** Kontrol Grubu Cinsiyet Değişkeni İletişim ve Kişilerarası İletişim Alt Boyutu Independent Samples t Test Sonuçları

İletişim ve Kişilerarası İletişim	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Df	p
Kontrol Ön Test	Kadın	27	4,046	,730	2,127	44	<b>,039*</b>
	Erkek	19	3,487	1,055			

P<,05

Tablo 4’de kontrol grubu cinsiyet değişkeni ile iletişim ve kişilerarası iletişim becerileri alt boyutu arasındaki ilişki t-test ile test edilerek cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (t= 2,127; ,039). Kontrol grubu iletişim ve kişilerarası iletişim becerileri alt boyutundaki anlamlı farkın kadınlar ( $\bar{x}$ :4,046) ve erkeler ( $\bar{x}$ :3,487) arasındaki ortalamalar göre kadınlardan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Anlamlı farklılıkta etki büyüklüğünün şiddetinin ( $2,127/\sqrt{46}$ ;  $d<0,3$ ) küçük etki düzeyinde) olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 5:** Deney Grubu Eğitim Düzeyi Değişkeni Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri Alt Boyutu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme Becerileri	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	Sd	p	Tukey HSD	Anlamlılık	
Deney Son Test	<sup>1</sup> Lise ve Altı	20	4,540	,468	5,602	2	,007*	,006*	1-3	
	<sup>2</sup> Lisans ve Ön Lisans	22	4,500	,481					,008*	2-3
	<sup>3</sup> Lisans Üstü	4	3,700	,382						

\*P<.05;Bonferroni Düzeltme  $\alpha<.016$

Tablo 5’de deney grubu eğitim düzeyi değişkeni ile yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri alt boyutu arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile test edilerek eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F=5,602; ,007). İstatistiksel anlamda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için varyansların homojen dağılımı (Levene’s Test p<,618; .05), post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizleri ile istatistiksel Tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzeltme (B= .05/3=.016) analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin ortalama puanlarına göre lise ve altı ( $\bar{X}$ :4,5400) ile lisans ve ön lisans ( $\bar{X}$ :4,5000) eğitim düzeyindeki bireylerin lisansüstü ( $\bar{X}$ :3,7000) eğitim düzeyi bireylere göre daha fazla yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisine sahip oldukları anlaşılmıştır. Anlamlı fark için etki büyüklüğü şiddetinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ( $\alpha<.016$ ; p<,006; p<,008).

**Tablo 6:** Deney Grubu Gelir Düzeyi Değişkeni Stresle ve Duygularla Başa Çıkma Becerileri Alt Boyutu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Stresle ve Duygularla Başa Çıkma Becerileri	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	Sd	p	Tukey HSD	Anlamlılık
Deney Ön Test	<sup>1</sup> Asgari Ücret	13	3,132	,910	3,812	2	,030*	,023*	1-2
	<sup>2</sup> 3000-5000 TL	26	2,412	,602					
	<sup>3</sup> 5001- Üstü	7	2,571	1,043					

\*P<.05;Bonferroni Düzeltme  $\alpha$ <.016

Tablo 6’da deney grubu gelir düzeyi değişkeni ile stresle ve duygularla başa çıkma becerileri alt boyutu arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile test edilerek gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F=3,812; ,030). İstatistiksel anlamda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için varyansların homojen dağılımı (Levene’s Test p<,092; 0,5), post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma analizleri ile istatistiksel Tip 1 hatayı önlemek için Bonferroni düzeltme (B= .05/3 =.016) analizleri yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin ortalama puanlarına göre asgari ücret ( $\bar{X}$ :3,132) ile 3000-5000 TL ( $\bar{X}$ :2,412) gelir düzeyindeki bireyler arasında asgari ücretten kaynaklandığı tespit edilmiştir. Asgari ücret gelir düzeyindeki bireylerin 3000-5000TLücret alanlara göre daha fazla stresle ve duygularla başa çıkma becerilerine sahip oldukları, bu anlamlı farkta etki büyüklüğü şiddetinin küçük düzeyde olduğu görülmüştür ( $\alpha$ <0.016; p<.023).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma ile yaşam becerilerinin rekreatif fiziksel aktivitelerle geliştirilebileceği göstermektedir. Çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan Neulinger’in (1974) “tercih edilen hedef davranışın enstrümantal bir amacı olduğu” bireyin “hedef aktivite ile bir başkasını aradığı” boş zaman yaklaşımı çalışma ile örtüşmektedir. Alan yazın incelenmesinde yürüme fiziksel aktivitesi ile yaşam becerilerinin gelişimi ile ilgili herhangi bir çalışma tespit edilememiş ancak yürüme ile ilgili yaşam kalitesi, motor beceriler, benlik saygısı ve yaşam doyumları (Doğan (2006); Şenlik ve Atılın, 2019; Birinci ve Quadir, 2017) gibi bilimsel kanıtlar mevcuttur. Bu çalışma ile ilk kez rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisi yarı deneysel desende

randomize kontrollü tasarıma göre ön test ve son test verileri dikkate alınarak incelenmiş olup ölçek ve kuramsal yaklaşıma göre kanıta ulaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların demografik bilgilerinde cinsiyet açısından çoğunluk deney grubunda erkelerden ve kontrol grubunda kadınlardan oluşması parkların ulaşım açısından daha kolay olmasına bağlanmaktadır. Ancak çalışmamızdan farklı sonuç olarak Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farka rastlanmadığı belirtilmektedir (Öztürk, 2019).

Yaş değişkeninde 18-65 yaş aralığında bireylerin çoğunluğu oluşturduğu Sağlık Bakanlığı (2016) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise Gaziantep ilinde 40-64 yaş grubu toplam nüfusun 379.366 kişi belirtilmiş olup yaş aralığının bu çalışma ile benzer sonuçlar olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmaya katılanlarda eğitim düzeyi açısından benzer özellikler olmasına karşılık gelir düzeyinde deney grubu katılımcılarının çoğunluk erkek ve ulaşımda sorun yaşamayan ve nispeten refah düzeyi daha iyi bireyler olarak değerlendirilmektedir. Eğitim düzeyi bireyin hayata bakış açısını ve refah düzeyini de etkileyen farklılıktır. Benzer bir çalışmada Gaziantep'te ilk ve ortaokul eğitim düzeyindeki bireylerin parkları tercih etmelerinde çocuklarıyla birlikte olmasının, lise mezunları için spor salonlarındaki çevre ve hijyen sorunları ve üniversite mezunlarının spor salonlarındaki yüksek ücretten dolayı parkları tercih ettiği belirtilmektedir (Öztürk, 2015). Gaziantep'te 2016 yılında yapılmış olan bir çalışmada 40-64 yaş grubu üniversite mezunu bireylerin diğer illere göre %30 daha fazla olduğu belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Bu çalışmada ise lisan ve ön lisans eğitim düzeyinde bireylerin çoğunluğu (%47,8) oluşturması katılımcıların evereni temsil etmesi bakımından geçerlilik ve güvenilirliği desteklemektedir. Eğitim düzeyinin boş zaman ve rekreasyon katılımıyla ilişkisi bakımından, daha eğitilmiş katılımcıların rekreasyona katılma eğiliminde olduğunu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin parklara yakın yerlerde yaşadıkları, buradan elde edecekleri faydaya inançlarının diğer eğitim düzeyine göre fazla olduğu görülmüştür (Barrett, 2017).

Bu çalışmada deney grubuna uygulanan müdahale programı sonucunda Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivite Programının (RYFAP) yaşam becerisini geliştirmede büyük etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Yürüme ile ilgili çok az çalışma olmasına rağmen, düzenli yürüyüşün önemli psikolojik faydalar sağlayabileceği belirtilmiştir (Crust ve Diğ., 2011). Farklı bir çalışmada koruma altındaki yetişkin bireyler ile yapılan sporun yaşam becerisine etkisinin araştırılması sonucunda sporun yaşam kalitesini arttırdığı, özgüvenin gelişimi, özgürlük hissi, sosyal çevre oluşturma ve hedeflerini

gerçekleştirmede bireylere araç olduğu belirtilmiştir (Pelin ve Can, 2020). Ancak rekreatif aktivitelerin amaçlarının tartışma konusu olmasının yanında boş zamanı değerlendirme faaliyetlerinin uygulamaya göre farklılık gösterdiği, her faaliyetin aynı düzeyde pozitif etkiyi göstermediği faaliyetin uygulama artışı ile etkisinin daha fazla olacağı belirtilmektedir (Demir ve Alpulu, 2020). Bu çalışma sonucuna göre deney grubunun düzenli bir program dâhilinde müdahaleye maruz kalması ile bireylerin yaşam becerilerini geliştirdiği anlaşılmıştır. Benzer bir araştırmada yaşam kalitesindeki artışı incelenmiş ve yapılan aktivitedeki uygulama artışı yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutlarını olumlu yönde etkilediği, sosyal ve fiziksel eksiklik becerilerinin ilerleyen yaşlarda yaşam kalitesindeki düşüşe paralel gerçekleşmesine karşılık, rekreatif aktivitelere katılımın bu düşüşü engellediği belirtilmektedir (Gönülateş, 2016).

Çalışmamızın kontrol grubu ön testi ölçek alt boyutları sonucuna göre iletişim ve kişilerarası iletişim becerisindeki kadınlardan kaynaklanan farklılaşma çok düşük etkiye sahiptir. Yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışan insanların genel yaklaşımları çoğunlukla kontrollü davranış sergilemektir. Kadınlar yaptıkları yürüme aktivitesi esnasında birlikte hareket ettiği ve yakın çevresinde olup bitenleri deneyimlerken sabırlı, en etkili iletişim becerisi ne ise onu kullanarak, iletişim ortamını bozmadan, duruma göre toleranslı davranmayı tercih etmektedirler. Kadınlar kontrollü iletişime açık iken erkeklerin biraz daha iletişime kapalı olmayı tercih ettiği bu durumun samimiyet hissine sahip olana kadar devam etmektedir.

Farklı bir çalışmada geleneksel erkek egemen anlayışı içinde erkeklerin herhangi bir güçsüzlük nedeniyle küçük düşme baskısı altında kaldıkları için duygularını gizlemekte ve sınırlı iletişim yaşadıkları belirtilmektedir (CBSE, 2013). Oysaki iletişim ve kişiler arası iletişim toplumsal yaşam becerilerinin gelişmesinde anahtar rolü üstlenmektedir. Bu nedenle iletişim becerilerinin geliştirilmesinde medyaya da oldukça sorumluluk düşmektedir. Türkiye’de erkekler farkında olmadan daha fazla hemsin baskı ile yaşamakta bu durum sürekli rekabet duygusu ön plana çıkarmaktadır. Alman ve Türk spor medyası karşılaştırıldığı araştırmada Almanya’da spor kültürünün gelişmesinde cinsiyet açısından spor dallarının daha homojen dağılım gösterdiği, Türk basınında ise daha çok erkekleri hedef kitle kabul eden bir anlayışın yer aldığı belirtilmektedir (Demir, 2006).

Bunun yanında 2019 tarafından yapılan farklı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin aktif-reaktif etkinlikleri boş zaman yönetimi ders uygulaması incelenmiş

olup sonucunda sağlık, zihinsel ve psikolojik açıdan rekreasyon eğitimi öncesi atılan adımlar ile ders sonrası adım atma sıklığı arasında pozitif bir artış olduğu, ancak cinsiyet ile çalışma alanı arasında adım frekansı ile anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Alpullu ve Demir, 2019). Yine farklı bir çalışmada Gaziantep şehrinin de aralarında bulunduğu toplam 12 ilde yapılan farklı bir çalışmada fiziksel egzersiz ve spor yapma sıklığında cinsiyete göre 40-64 yaş grubunda kadınların erkeklere kıyasla daha az spor ya da egzersiz yaptıkları belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Görünen o ki kadınlar çevresel etki ve erkek egemen toplum yapısından dolayı erkeklerden az spor yapmalarına rağmen iletişim becerilerinde kontrollü ve daha açık davranış sergilemektedirler.

Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi programı ile yapılan müdahale içeriğinde belirtilen katılımcılar arasında tartışma, karşılıklı deneyimlerin aktarılması, düşünce ve fikirlerin paylaşılması bireylerdeki yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisini geliştirmektedir. Aktivite programı sonrasında lise ve altı bireyler ile lisans ve ön lisans eğitim düzeyindeki bireylerin sorunlara karşı duyarlılıkta, asıl problemi anlayabilme ve problemde neden sonuç ilişkisini kurarak çözüm üretme becerilerinin geliştirilebildiği anlaşılmıştır. Sonuç olarak eğitim düzeyi düşük insanların yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri rekreatif yürüme fiziksel aktivite programı ile geliştirilebilmektedir. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi ile ilgili 60-70 yaş aralığındaki bireylerle yapılan benzer bir çalışmada yaşam kalitesinin cinsiyet, eğitim ve gelir seviyesi ve fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Porto ve Diğ., 2012). Sonuç olarak farklı çalışmalarda Akal (2005); Ölüç (2007) ve Porto ve Diğ. (2012) eğitim düzeyinin yaşam kalitesini açıkça etkilediği belirtilmekle beraber bu çalışma ile yaşam becerilerinin bir alt boyutu olan yaratıcı ve eleştirel becerilerini etkilediği anlaşılmıştır (Bozdağ, 2005).

Bu çalışma ile bireylerin gelir düzeyine göre stres be duygularla başa çıkma becerilerinde deney öncesi asgari ücretle çalışanlardan kaynaklı düşük etki düzeyinde olmak üzere stresle başa çıkma yollarını kullanamadıkları, olumsuz duygularını yansıtmada kararsız kaldıkları ancak iş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilecekleri anlaşılmıştır. Orta gelir düzeyindeki bireylere ile olan bu farklılaşma deney sonucunda görülmemiş ve anlaşılan o ki düşük gelirdeki bireyler yapılan çalışma programından etkilenecek bu olumsuz durumu ortadan kaldırmış yeni bakış açısına sahip olmuşlardır. Rekreatif aktiviteler bireyin eğilimleri ile kendini yeniden değerlendirmesi, sahip olduğu becerilerin farkına varması ve diğerleriyle kendisini kıyaslama yaparken başkalarında görülen farklı becerileri de deneyimleme fırsatı

sunmaktadır (Biol, 2014). İnsanlar gelişimini rol model aldıkları kişilerdeki beceriyi kıyaslama ve deneyime borçludur. Kıyaslama doğadaki canlı ve cansız varlıkların hepsi ile olabildiği gibi özellikle kendi türü ile gerçekleştirilen durumdur. Bu nedenle yaşam becerisinin özü kıyaslamadır. Kıyaslama bir başkasını referans noktası ve ilham kaynağı kabul etmedir. Becerilerin kazanılmasında en çok kullanılan yöntemin sınama ve yanılmadan oluşan gelişigüzel serbest hareket etme yolu olduğunu belirtmektedir (Koç, 2018).

Toplumsal beceriler bir sonraki nesillere genellikle görsel, işitsel ve duysal diye ifade edebileceğimiz bilim, teknoloji, edebiyat, güzel sanatlar ve spordaki tutum, düşünce ve davranışlardan oluşan aktarımlardır. Bu hususta dışsal uyaranların doğrudan duygu durumları üzerine olan etkisinde görsel uyaranların işitsel uyaranlara göre duygu durumu üzerinde daha etkili olduğu belirtilmektedir (Özkan ve ark., 2018). Fransa'da yetişkin ve gençlerle yapılan çalışmada genç kadınlarda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu hem kadınlarda hem de erkeklerde fiziksel aktiviteye katılanların hiç aktiviteye katılmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Vuillemin ve ark., 2005). Türkiye'de yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite çalışmalarında ruhsal ve bedensel sağlık açısından erkeklerin kadınlara göre daha iyi oldukları dolayısıyla yaşam kalitesinin kadınlara göre daha iyi olduğu belirtilmektedir (Genç vd., 2011). Buradan da anlaşılacağı üzere bireyler olumlu ve olumsuz becerilerini bir başkasında etkilenecek geliştirebilmektedir. Davranış, planlama, engelleme ve dürtü kontrolü için gerekli becerilerin yüksek seviyeli bilişsel süreçleri ifade ettiği farklı ortamlarda bellek, bilişsel esneklik, yaratıcılık ve eyleme başlamanın fiziksel açıdan ince motor becerilerdeki eksiklikten kaynaklandığı belirtilmektedir (Aktaş ve Güven, 2020). Sonuç olarak spor ve rekreatif fiziksel aktiviteler duysal, görsel ve zihinsel olduğu kadar pratik deneyimler sunması bakımından bireyin ihtiyacı olan yaşam becerilerine en az örgün ve yaygın eğitim kadar etkili olacağını göstermektedir.

İnsancıl toplum için yararlı genel gelişim ve başka yerde ulaşılamayan özel beceri kazandıran, beden ve zihin çalıştırma özelliği olan sporun yaşamın diğer alanlarına uzanan şeyleri öğretmek için kullanılabilir bir araç, gençler ve yaşlılar için rol model, sağlıklı yaşam tarzı ve bir eğlence kaynağı olduğu kabul edilmiştir (Jones, 2007). Gaziantep ilinin de içinde bulunduğu şehirlerde öğrenim düzeyi yükseldikçe egzersiz ve spor yapma sıklığının arttığı da dikkate alınırsa spor ve rekreasyon aktiviteleri toplumsal gelişim açısından oldukça önemli sayılabilir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi fiziksel, sosyal ve zihinsel potansiyel boyutu



geliştirmede bireye sunduğu özgürlük ve sonsuzluk sayesinde birçok deneyimin yegâne yordayıcısıdır. Spor ve rekreasyon faaliyetleri içinde yer alan eylemler ve aktiviteler harika enstrümanlar olup bunu toplumun daha fazla kesimine bir araç olarak sunmak gereklidir. Bunlardan sadece bir olan yürüme edimi ise her davranışta hayatın seremonisidir. Yapılan çalışmada rekreatif yürüme fiziksel aktivite programının (RYFAP) yaşam becerisini geliştirmede etkili olduğu, bu bağlamda toplumun gelişimine destek verebilmek, politika yapıcılarına, akademik düşünceye, spor ve rekreasyon liderlerine kaynak yaratmak için hedeflenmiş bu araştırma ile yaşam becerilerinin geliştirilebilir olduğu anlaşılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda müdahale programının içeriği, farklı aktiviteler veya salt bir beceriye yönelik çalışmaların daha anlamlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Saha araştırmaları her ne kadar zor olsa da kontrollü tam deneysel çalışmalar yapılması yaşam becerilerindeki gelişimi daha açıkça ortaya koyacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Adegbolagun, A., Ani, C., Adejumo, O., James, B., & Omigbodun, O. (2020). Effect of a group-based cognitive behavioural therapy program on the psychological wellbeing, quality of life and coping of students with sickle cell disease in Nigeria. *International Journal of Disability, Development and Education*, 1-10.
- Aktaş, S., & Güven, F. (2020). Determination of the Effect of the 8-Week Training Program on Children Skill Development Applied to Children with Atypical Autism. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(11), 179-185.
- Alptekin, S., & Batık, Ö. G. M. V. (2013). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutumlarına Özel Eğitim Dersinin Etkisi/Effect of Special Education Course on Department of Special Education Students Attitudes toward Persons with Disability. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 18-34.
- Alpullu, A., & Demir, G. (2019). Investigation of the Relationship Between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 98-102.
- AUZEF (2019), İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Yaşam Becerileri, Çocuk Gelişimi Lisans Programı, [https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/18\\_19\\_bahar/yasam\\_becerileri/14/index.html](https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/18_19_bahar/yasam_becerileri/14/index.html) (Çevrimiçi, 25.10.2020).

- Barrett, A. G. (2017). *Diverse Stakeholders' Views and Perceptions of Local Park and Recreation Services*. The Pennsylvania State University.
- Bilir, Z.T. (2019). *Yaşam Becerileri Programının Beş Yaş Çocuklarının Yaşam Becerileri, Benlik Algıları ve Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi Programı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara.
- Birinci, M., & Quadir, S. E. (2017). *Huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi*.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara. 2019.
- CBSE, (2013). *Teacher's Manual Life Skills VII*, First Edition, The Secretary, Central Board of Secondary Education, Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110092
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Swann, C. (2011). Walking the walk: A phenomenological study of long distance walking. *Journal of applied sport psychology*, 23(3), 243-262.
- Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. *Preventing violence in America*, 4, 133-155.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The counseling psychologist*, 21(3), 352-385.
- Demir, G. (2006). *Yazılı Alman ve Türk Basınında Amatör Branşların Yeri*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.
- Demir, G. ve Alpulu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Doğan, C. (2006). *Bilateral sensorinoral işitme kaybı olan çocuklarda egzersiz programının denge, yürüme ve yaşam kalitesine etkisi* (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Genç, A., Gener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, H. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 241-258.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*, 35(1), 3-10.
- Jones, M. I. (2007). *Positive youth development through sport: Teaching life skills* (Doctoral dissertation, Loughborough University).
- Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure sciences*, 29(4), 315-354.
- Kahraman, T., Savcı, S., Özdoğar, A. T., Gedik, Z., & İdiman, E. (2018). Multipl Skleroz Hastalarında Anksiyetenin Motor İmgeleme Becerisine Etkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 29(1), 19-26.
- Karakaş, G. (2018). *Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman Aktivitelerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Gelişimleri Üzerine Etkisi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya, 2018.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Sciences*.
- Koç, S. (2018). *Çocuklarda Beceri Gelişimi*, Erol Ergün Basın Yayınevi, 1. Baskı Nisan 2018-İzmir.
- Overdorf, V., Coker, C., & Kollia, B. (2016). Perceived competence and physical activity in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 40(4), 285-295.
- Özdil, G. ve Aktaş, S. (2017) *Fiziksel Aktivite ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Bakış Açısı*, <https://www.researchgate.net/publication/312309530>

- Özkan, N., Fidan, U., Zeytun, B., Tiras, G. ve Hodoglugil, A. (2018). Dışsal Uyaranların İnsan Duygusu Üzerine Etkisinin Biyoistatistik Yöntemler ile Araştırılması, *Tıp Tekno'18 Tıp Teknolojileri Kongresi*, 8-10 Kasım 2018 / Gazi Magosa / KKTC
- Öztürk, H. (2015). Opinion and expectation of the community who come to the parks for doing sports (Applications in Gaziantep). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(3), 21-26.
- Öztürk, H. The Factors Affecting Selection of Parks and Recreation Areas for Physical Activity Purposes. *Sport Sciences*, 14(4), 40-48.
- Pelin, A. V. C. I., & Can, H. C. (2020). Koruma Altında Yetişmiş Bireylerin Görüşleri Doğrultusunda Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 10-17.
- Porto, D.B., Guedes D.P., Fernandes R.A. and Reichert, F.F. (2012). Perceived Quality of Life and Physical Activity in Brazilian Older Adults. *Motricidade* © FTCD/FIP-MOC, 8(1), 33-41 (2012)
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10 (1), 1-6.
- Sağlık Bakanlığı (2016). *Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması, Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Ankara, 2016.
- Shtompel, N., Ruggiano, N., Thomlison, B., & Fant, K. (2020). Dyadic, self-administered cognitive intervention for healthy older adults: Participants' perspectives. *Activities, Adaptation & Aging*, 44(3), 246-265.
- Stephoe, A., & Jackson, S. E. (2018). The life skills of older Americans: association with economic, psychological, social, and health outcomes. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10.
- Şenlik, M. K., & Atılgan, E. (2019). Hafif zihinsel engelli adölesanlarda düzenli egzersiz programının motor beceriler üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 6(3), 140-148.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yıldırım, H. H., & Yıldırım, S. (2011). Hipotez testi, güven aralığı, etki büyüklüğü ve merkezi olmayan olasılık dağılımları üzerine. *İlköğretim Online*, 10(3), 1112-1123.


## Çocuk Oyun Alanlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirmesi Üzerine Bir Alan Çalışması

Tuncay ÖCAL<sup>1\*</sup> 

Serkan Necati METİN<sup>2</sup> 

Bekir ÇAR<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY  
Bandırma Onyeddi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

 DOI: 10.31680/gaunjss.1074597

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 16.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 03.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Bu çalışmada İstanbul ili Maltepe İlçesinde bulunan çocuk oyun alanlarının kullanıcılar tarafından farklı değişkenler çerçevesinde değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, tarama yöntemi kullanılmış olup çalışmaya katılanlar gönüllülük esasına göre rastgele seçilmiştir. Çalışmaya 180 erkek, 95 kadın olmak üzere 275 kişi katılmıştır. Katılımcılara, çocuk sayısı, oyun alanı kullanım süresi ve cinsiyet değişkenleri ile birlikte geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ulaş ve Ayan (2016) tarafından yapılan "Çocuk oyun alanları değerlendirme ölçeği" (ÇOAD) uygulanmıştır. Ölçek sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro wilk testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde T testi ve Anova testinden yararlanılmıştır. Gruplar arası farklar için Tukey testi kullanılmıştır. Veriler incelendiğinde; cinsiyet değişkenine bağlı olarak ÇOAD genel ortalama da ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Oyun alanı kullanım süresi değişkenine bağlı olarak hijyen ve aydınlatma yeterliliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş ( $p<0.05$ ) fakat genel ortalama da ve genel yeterlilik, donanım yeterliliği güvenlik ve işlevsellik yeterliliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Çocuk sayısı değişkenine göre ise genel yeterlilik alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmekte ( $p<0.05$ ) fakat Hijyen ve Aydınlatma Yeterliliği, Genel Yeterlilik, Donanım Yeterliliği, Güvenlik ve İşlevsellik Yeterliliği ve genel ortalama da gruplar arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Araştırma sonucunda katılımcıların çocuk oyun alanlarını alt boyutlarda değişkenlere göre farklı değerlendirdiği ve cinsiyet değişkeni dışında diğer değişkenlere göre de yetersiz bulunduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Genel yeterlilik, güvenlik ve işlevsellik, çocuk oyun alanları

## A Field Study on the Evaluation of Children's Playgrounds in Terms of Different Variables

### Abstract

In this study, it is aimed to evaluate the children's playgrounds in Maltepe District of Istanbul province by users within the framework of different variables. In the study, the screening method was used and the participants were randomly selected on a voluntary basis. 275 people, 180 men and 95 women, participated in the study. The "Children's playgrounds evaluation scale" (COAD), which was developed by Ulaş and Ayan (2016) by conducting a validity and reliability study with the variables of number of children, duration of playground usage and gender, was applied to the participants. The evaluation of the data obtained as a result of the scale was made in the SPSS 22 package program. The conformity of the data to the normal distribution was evaluated with the Shapiro Wilk test. T test and Anova test were used in the analysis of the data. Tukey test was used for differences between groups. When the data is examined; Depending on the gender variable, there was no statistically significant difference in the general average of ÇOAD and in all sub-dimensions ( $p>0.05$ ). There was a statistical difference between the groups in the hygiene and lighting adequacy sub-dimension depending on the variable of usage time of the playground ( $p<0.05$ ) however, there was no statistically significant difference in the general average and in the sub-

\*Sorumlu Yazar: Tuncay ÖCAL

e-mail: tuncayocal@aksaray.edu.tr

dimensions of general competence, hardware competence, security and functionality competence ( $p>0.05$ ). According to the number of children variable, there is a statistically significant difference between the groups in the sub-dimension of general competence ( $p<0.05$ ) but, there was no statistical difference between the groups in Hygiene and Lighting Sufficiency, General Sufficiency, Hardware Sufficiency, Safety and Functionality Sufficiency and general average ( $p>0.05$ ). As a result of the research, it was observed that the participants evaluated the children's playgrounds differently according to the variables in the sub-dimensions, and found them insufficient according to the other variables, except for the gender variable.

**Keywords:** General competence, security and functionality, children's playgrounds

## Giriş

Çocukların erken yaşta başladıkları fiziksel aktivite hem gelişimleri hem de sağlıklı bir birey olmaları için çok önemlidir (Reilly ve ark., 2004; Nyberg ve ark., 2009; Ridgers ve ark., 2010; Blaes ve ark., 2013). Ayrıca fiziksel aktivitenin çocukların gelişiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağladığı (Anderssen, 2006; Rotheron ve ark., 2010; Andersen ve ark., 2011; Ayan ve Memiş, 2012; Timmons ve ark., 2012; Blaes ve ark., 2013) ve psikolojik olarak da gelişimleri için önemli olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Ayan ve Dünder, 2009; Janssen ve LeBlanc, 2010). Çocukluk çağında fiziksel aktiviteler içerisinde bulunan çocuğun yetişkinlik döneminde sağlıklı bir birey olmasına yardımcı olacağı (Metin ve Kılıç, 2020) ve böylelikle toplum sağlığının gelişimine de katkı sağlayacağı söylenebilir (McKenzie ve ark., 2010).

Çocuklar fiziksel aktivitelerine oyun ile başlar. Bu bağlamda oyunun, çocukların sağlıklı bir birey olarak yetişmelerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Fakat son yıllarda oyunların dijitalleşmesi ile çocukların fiziksel aktivitede bulunarak oynadıkları oyun alışkanlıkları azalmış ve böylelikle hareketsiz bir yaşam alışkanlığı ortaya çıkmıştır (Freedman ve ark., 2007; Hallal ve ark., 2012; Rhodes ve ark., 2014; Gülbetkin ve ark., 2021). Bu bağlamda çocuk oyun alanlarının da çocukların ve ebeveynlerinin ilgisini çekecek şekilde, yeterli donanımlarla tasarlanmasının önemini daha da arttırdığı söylenebilir. Günümüzde çocukların zamanlarının önemli bir kısmını okullarda geçirdiği bir gerçektir. Bu da okullarda bulunan çocuk oyun alanlarının, çocukların fiziksel aktivitelerine önemli katkı sağladığını göstermektedir (Ridgers ve ark., 2006; Van Sluijs ve ark., 2007). Okul dışında ise şehirlerde bulunan çocuk oyun alanlarının sayısı her ne kadar artsa da (Broekhuizen ve ark., 2014), artan nüfus ile orantılı olarak bina sayılarının da artmasından dolayı doğal çocuk oyun alanlarının sayısında azalmalar görülmektedir (Dankiw ve ark., 2020). Ancak çocuk oyun alanlarının sayısının artması tek başına yeterli olmamakla birlikte, çocuk oyun alanlarına olan ilginin artması için de çeşitli faktörlerin var olduğu anlaşılmaktadır (Van der Horst ve ark., 2007; Hinkley ve ark., 2008).

Şehir merkezlerinde bulunan çocuk oyun alanlarına ilginin artması, buldukları konumlara ulaşımın kolay olması ve çevresel faktörler ile de ilgilidir. Bunun dışında oyun alanlarında güvenliğin sağlanması, hijyen şartları ve donanım yeterliliğinin de oyun alanlarına olan ilginin artmasına etki ettiği söylenebilir (Stratton ve Mullan, 2005; Louicades ve ark., 2009).

Bu çalışmada teknolojinin hızla artmasıyla dijitalleşmenin ön plana çıktığı, şehirlerin hızla büyüdüğü, nüfusun kalabalıklaşması ile çevresel etkilere daha fazla mazur kalan İstanbul ili Maltepe ilçesindeki çocuk oyun alanlarının çeşitli değişkenler çerçevesinde yeterlilikleri incelenmek istenmiştir.

## **Yöntem**

Çalışmada tarama modeli yöntem olarak seçilmiştir. Tarama modeli denildiğinde geçmişte veya güncel dönemde var olan bir durumu olduğu gibi tanımlayan, öğrenmenin gerçekleşmesi ve kişide istenen davranışlarda gelişim sergilenmesi adına uygulanan süreçlerin tamamı anlaşılmaktadır (Karasar, 2013).

## **Çalışma Grubu**

Bu çalışmaya İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 180 erkek ve 95 kadın olmak üzere toplam 275 kişi katılmıştır.

## **Verilerin Toplanması**

Yapılan çalışmada Ulaş ve Ayan (2016) tarafından geliştirilen Çocuk Oyun Alanları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Çocuk Oyun Alanlarını Değerlendirme Ölçeği, dört faktörden oluşmaktadır. Önemli olarak belirlenen faktörlerden birincisi, ölçeğe ilişkin toplam varyansın %28,93'ünü (hijyen ve aydınlatma yeterliliği: 4,920), ikinci faktör %8,72'ini (genel yeterlilik: 1,483), üçüncü faktör %6,349'unu (donanım yeterliliği: 1,079) ve dördüncü faktör de %5,94'ünü (güvenlik ve işlevsellik yeterliliği: 1,011) açıklamaktadır. Dört faktörün açıkladıkları toplam varyans, %49,963'tür.

I. faktörde bulunan maddelerin içeriğine bakıldığında (10, 11, 12, 16, 17) bu faktöre "Hijyen ve aydınlatma yeterliliği boyutu", II. faktörde yer alan maddelerin içeriğine bakıldığında (1, 2, 3, 4) bu faktöre "genel yeterlilik boyutu", III. faktörde yer alan maddelerin içeriğine bakıldığında (6, 9, 13, 14, 15) bu faktöre "Donanım yeterliliği boyutu", IV. faktörde yer alan maddelerin içeriğine bakıldığında (5, 7, 8) bu faktöre "Güvenlik ve işlevsellik yeterliliği boyutu" ismi verilmiştir.



## Verilerin analizi

Verilerin analizi için SPSS 22.0 istatistiki paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro wilk testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde T testi ve Anova testinden yararlanılmıştır. Ayrıca gruplar arası farklar için Tukey testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Erkek	180	65.5
	Kadın	95	34.5
Çocuk Sayısı	1-2 Çocuk	114	41.5
	3 ve üzeri	38	13.8
	Çocuk Yok	123	44.7
Oyun Alanı Kullanım Süresi	Haftada 1 Kez	155	56.4
	Haftada 2 ve Üstü	120	43.6

Çalışmaya gönüllülük esasına göre rastgele seçilmiş 180 erkek 95 kadın olmak üzere toplam 275 kişi katılmıştır. Katılımcıların çocuk sayıları incelendiğinde 1-2 çocuğa sahip 114 kişi, 3 ve üzeri çocuğa sahip 38 kişi ve çocuk sahibi olmayan 123 kişi olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların oyun alanı kullanım düzeylerinin haftada 1 kez 155 kişi, haftada 2 ve üstü 120 kişi olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Bağlı ÇOAD Puanlarının T-Testi Sonuçları

ÇOAD	Gruplar	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Hijyen ve Aydınlatma Yeterliliği	Kadın	180	2,29	1,01	-1,876	273	,062
	Erkek	95	2,52	,89			
Alan Genel Yeterlilik	Kadın	180	2,76	,91	-1,187	273	,236
	Erkek	95	2,91	1,01			
Donanım Yeterliliği	Kadın	180	2,59	,93	-1,760	273	,079
	Erkek	95	2,79	,88			
Güvenlik ve İşlevsellik Yeterliliği	Kadın	180	2,60	,98	-1,151	273	251
	Erkek	95	2,74	,99			
ÇOAD	Kadın	180	2,54	,84	-1,780	273	,076
	Erkek	95	2,73	,83			

Tablo 2’de ÇOAD ölçeğine göre cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, ÇOAD genel ortalamada ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.** Oyun Alanı Kullanım Süresi Değişkenine Bağlı ÇOAD Puanlarının T-Testi

Çocuk Oyun Alanlarını Değerlendirme	Haftada 1/ Haftada 2 ve Üstü	$\bar{X}$	S.S.	t	sd	p
Hijyen ve Aydınlatma Yeterliliği	155	2,54	,90	2,013	273	<b>,045*</b>
	120	2,31	,98			
Alan Genel Yeterlilik	155	2,88	,94	,358	273	,720
	120	2,84	1,02			
Donanım Yeterliliği	155	2,79	,85	1,370	273	,172
	120	2,64	,96			
Güvenlik ve İşlevsellik Yeterliliği	155	2,75	,96	1,118	273	264
	120	2,62	1,00			
ÇOAD	155	2,72	,81	1,388	273	,166
	120	2,58	,87			

\* $p<0.05$

Tablo 3'te ÇOAD ölçeğine göre oyun alanı kullanım süresi değişkenine bağlı olarak t testi sonuçları sunulmuştur. Buna göre, hijyen ve aydınlatma yeterliliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiki olarak fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Çocuk oyun alanlarını haftada 1 kez kullananlar, haftada 2 ve üzeri kullananlara göre oyun alanlarını hijyen ve aydınlatma açısından daha yeterli bulmuştur. ÇOAD genel ortalama da ve genel yeterlilik, donanım yeterliliği, güvenlik ve işlevsellik yeterliliği alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Çocuk Sayısı Değişkenine Bağlı ÇOAD Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Çocuk Oyun Alanları Değerlendirme		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P	Tukey
Hijyen ve Aydınlatma Yeterliliği	Gruplar arası	1.152	.576	,652	,522	
	Grup içi	240.223	.883			
	Toplam	241.374				
Alan Genel Yeterlilik	Gruplar arası	7.807	3.903	4,178	<b>,016*</b>	2<1,3
	Grup içi	254.109	.934			
	Toplam	261.915				
Donanım Yeterliliği	Gruplar arası	1.559	.779	,957	,385	
	Grup içi	221.447	.814			
	Toplam	223.006				
Güvenlik ve İşlevsellik Yeterliliği	Gruplar arası	2.812	1.406	1,452	,236	
	Grup içi	263.353	.968			
	Toplam	266.164				
ÇOAD Ortalama	Gruplar arası	1.602	.801	1,148	,319	
	Grup içi	189.792	.698			
	Toplam	191.394				

1= 1 ve 2 Çocuk; 2= 3 ve üzeri çocuk; 3= Çocuk Yok

\* $p<0,05$

Tablo 4'te kullanıcıların çocuk değişkenine göre ÇOAD düzeylerine ait ANOVA testi sonuçları sunulmuştur. Çocuk sayısına göre, alan genel yeterlilik alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Gruplar arası karşılaştırmaya göre, 3 ve daha fazla çocuğa sahip olan kullanıcılar, 1 ve 2 çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilere göre çocuk oyun alanlarının genel

yeterliliği açısından eksik olduğunu belirtmiştir. *Hijyen ve aydınlatma yeterliliği, genel yeterlilik, donanım yeterliliği, güvenlik ve işlevsellik yeterliliği ve genel ortalama*da gruplar arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı saptanmıştır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Oyunun, çocukların duygusal, fiziksel ve psikolojik gelişimlerinde çok önemli rol oynadığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Ginsburg, 2007; Ayan ve Memiş, 2012). Bununla birlikte çocukların motor gelişimlerini sağlıklı olarak tamamlaması için oyun alanlarının varlığı büyük öneme sahiptir (Carson ve ark., 2017; Venetsanou ve Kambas, 2010). Buradan hareketle İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan çocuk oyun alanlarını farklı değişkenlere göre değerlendiren bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, ebeveynlerin cinsiyet değişkenine bağlı çocuk oyun alanlarının değerlendirilmesinde istatistiksel olarak bir anlam bulunamamıştır. Buna göre çocuklarını oyun alanlarına götüren ebeveynlerin kadın ya da erkek olmaları ile oyun alanlarının yeterliliği arasında bir farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde Yapıcı ve ark. (2019)'nın Ankara ilinde, Yılmaz ve Öcal (2021)'in Aksaray ilinde yaptığı çalışmalarda cinsiyet değişkenine bağlı oyun alanlarının kullanımı açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre cinsiyet fark etmeksizin her iki grup da çocuk oyun alanlarının yetersiz olduğunu düşünmektedir.

Ebeveynlerin çocuk oyun alanlarını kullanım sürelerine göre incelendiğinde hijyen ve aydınlatma yeterliliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak fark tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Diğer alt boyutlar ve genel ortalama istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ). Buna göre çocuk oyun alanlarını haftada 1 kez kullananlar, haftada 2 ve üzeri kullananlara göre oyun alanlarını hijyen ve aydınlatma açısından daha yeterli görmektedir. Kısakürek ve ark. (2018)'nin Kahramanmaraş ilinde yaptığı çalışmada, çocuk oyun alanlarının kullanım sürelerine göre haftada bir kez kullananların genellikle hafta sonunu tercih ettiklerini ve çocuk oyun alanlarında daha fazla vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Benzer şekilde Şişman ve Özyavuz (2010) tarafından Tekirdağ ilinde yapılan çalışmada, çocuk oyun alanlarının kullanımında katılımcıların %40 gibi bir oranda haftada bir gün kullandıkları belirtilmiştir.

Çocuk sayıları değişkenine bağlı olarak oyun alanlarının kullanımı incelendiğinde, genel yeterlilik alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). 3 ve daha fazla çocuğa sahip olan kullanıcılar, 1 ve 2 çocuğu olan ve çocuğu olmayan kişilere göre çocuk oyun alanlarının genel yeterliliği açısından eksik olduğunu belirtmiştir. Diğer alt boyutlarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0.05$ ). Benzer şekilde Ulutaş ve Şimşek (2014)'in Ankara ilinde yaptıkları çalışmada, tek çocuk sahibi ebeveynlerin çocuk oyun alanlarının genel gereksinim ve güvenlik boyutunda yeterli bulunduğu ancak çocuk sayısı arttıkça bu yeterliliğin azaldığı sonucuna varılmıştır. Yılmaz ve Öcal (2021) da Aksaray ilindeki çocuk oyun alanları üzerine yaptıkları çalışmada, 5 ve üzeri çocuğu olan ebeveynlerin oyun alanlarını daha az çocuğu olanlara kıyasla yetersiz bulduklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmanın sonucu olarak, İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan çocuk oyun alanlarının ebeveynlerin cinsiyet değişkenine bağlı değerlendirmelerinde anlamli bir farklılık olmadığı ancak kullanım süreleri ve çocuk sayılarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre çocuk oyun alanlarını daha az kullananların, daha fazla kullananlara göre daha yeterli bulunduğu, çocuk sayısı arttıkça oyun alanlarının da yeterliliğinin azaldığı anlaşılmıştır. Çünkü oyun alanlarına yönelik talebin artması, eksikliğin fark edilmesinde önemli bir etken konumundadır. Çocukların daha fazla oyun alanı talebinde bulunması çok yaygın görülmemekle birlikte, bu duruma yönelik farkındalığın daha çok ebeveynler tarafından gerçekleştirildiği düşünülmektedir. Bundan dolayı çalışmada ebeveynler üzerine odaklanılarak uygulanan anket çalışması ile veriler elde edilmiştir. Ancak daha sonra yapılacak çalışmalarda oyun alanlarını doğrudan kullanan çocuklar üzerine odaklanılıp, çocuk oyun alanlarının farklı açıdan da değerlendirilmesi daha karşılaştırılabilir sonuçlar sunacaktır.

## Kaynaklar

- Andersen, L. B., Riddoch, C., Kriemler, S., Hills, A. (2011). Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *Br J Sports Med* 2011, 45:871–876.
- Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet* 2006, 368:299–304.
- Ayan, S., Dünder, H. (2009). Eğitimde okul öncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:63-74.
- Ayan, S., Memiş, U. A. (2012). A research related to the importance of play in early childhood. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2012


14(2):143-149.

- Blaes, A., Rinders, N. D., Aucouturier, J., Van Praagh, E., Berthoin, S. ve Baquet, G. (2013). Effects of a playground marking intervention on school recess physical activity in French children. *Preventive Medicine* 2013, 57:580-584.
- Broekhuizen, K., Scholten, A. M., De Vries, S. I. (2014). The value of (pre) school playgrounds for children's physical activity level: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-28.
- Carson, V., Rahman, A. A., Wiebe, S. A. (2017). Associations of subjectively and objectively measured sedentary behavior and physical activity with cognitive development in the early years. *Mental Health and Physical Activity*. 13, 1-8.
- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L., Kumar, S. (2020). The impacts of unstructured nature play on health in early childhood development: A systematic review. *PloSOne*, 15(2).
- Freedman, D. S, Mei, Z., Srinivasan, S. R. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: The Bogalusa heart study. *J Pediatr* 2007; 150: 12-17.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 119(1), 182-191.
- Gülbetekin, E., Güven, E., Tuncel, O. (2021). Factors affecting digital game addiction and physical activity attitudes and behaviors of adolescents. *Bağımlılık Dergisi* 2021, 22(2):148-160.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; 380(9838): 247–257.
- Hinkley, B. A., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., Hesketh, K. (2008). Preschool children and physical activity: a review of correlates. *Am J Prev Med* 2008, 34(5):435–441.
- Janssen, I., LeBlanc, A. G. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2010, 7:40.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kısakürek, Ş., Külahlıoğlu, M., Ardıç, E. (2018). Kent parklarındaki çocuk oyun alanlarının kullanıcı istekleri açısından irdelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 8(17), 36-46.
- Louicades, C. A., Jago, R., Charalambous, I. (2009) Promoting physical activity during

- school break times: piloting a simple, low cost intervention. *Prev Med* 2009, 48:332-334.
- McKenzie, T. L., Crespo, N. C., Baquero, B., Elder, J. P. (2010). Leisure-time physical activity in elementary schools: Analysis of contextual conditions. *Journal of School Health*, 80(10), 470-477.
- Metin, S. N., Kılıç, M. A. (2020). Evaluation of children's playgrounds in terms of various variables in Osmaniye province. *International Journal of Sport Culture and Science* 2020, 8(3):112-121
- Nyberg, G. A., Nordenfelt, A. M., Ekelund, U., Marcus, C. (2009). Physical activity patterns measured by accelerometry in 6- to 10-yr-old children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 41,1842–1848.
- Reilly, J. J., Jackson, D. M., Montgomery, C., (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet* 363, 211–212.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D. (2014). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health* 2017; 32: 942–975.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Med* 2006, 36:359–371.
- Ridgers, N. D., Fairclough, S. J., Stratton, G. (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, 7:74.
- Rothon, C., Edwards, P., Bhui, K., Viner, R. M., Taylor, S., Stansfeld, S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Med* 2010, 8:1-9.
- Stratton, G., Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity levels during recess. *Prev Med* 2005, 41:828-833.
- Şişman, E. E., Özyavuz, M. (2010). Çocuk oyun alanlarının dağılımı ve kullanım yeterliliği: Tekirdağ örneği. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*. 7(1):13-22.
- Timmons, B. W., Leblanc, A. G., Carson, V., Connor-Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A., Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Appl Physiol Nutr Metab* 2012, 37(4):773–792.
- Ulaş, M., Ayan, S., (2016). Çocuk oyun alanları değerlendirme ççeği: Geçerlik – güvenilirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 11(2):10-


- Ulutaş, İ., Şimşek, I. (2014). Ebeveynlerin çocuk oyun alanlarına ilişkin görüşlerin belirlenmesi. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 18(3):413-424.
- Van der Horst, K., Chin, A., Paw, M. J., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exerc* 2007, 39(8):1241–1250.
- Van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ* 2007, 336:703.
- Venetsanou, F., Kambas, A. (2010). Environmental factors affecting preschoolers' motor development. *Early Childhood Education Journal*. 37(4), 319-327.
- Yapıcı, H., Ayan, S., Orhan, R., Ünver, R. (2019). Assessment of children's playgrounds in Ankara province by parents. *International Journal of Fitness, Health, Physical Education & Iron Games*. 2(6), 80-90.
- Yılmaz, A., Öcal, T. (2021). Aksaray ilindeki çocuk oyun alanlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 162-171.

## COVID-19 Pandemi Döneminin Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Oyun Oynama Eğilimlerine Etkisinin İncelenmesi

Gülser YALÇINKAYA<sup>1</sup> 

Gökmen ÖZEN<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE

 DOI: 10.31680/gaunjss.1075974

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 19.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 13.03.2022

Yayın Tarihi / Published: 24.03.2022

### Öz

Araştırmanın amacı COVID-19 pandemi döneminde çocukların oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerinin, pandemi öncesi dönem ile farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırma grubu okul öncesi eğitim çağıında 36-72 aylık 157 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Çocuklar İçin Oynama Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Formlar araştırmaya katılan çocukların ebeveynleri tarafından doldurulmuştur. Verilerin analizinde Kolmogrov-Smirnov ve Paired Sample T Test testleri kullanıldı. Araştırma bulgularına göre ön ve son testlerde katılımcıların fiziksel kendiliğindenlik, sosyal kendiliğindenlik, zevkin dışı vurumu alt boyutlarında ve ölçek genel ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar saptanırken bilişsel kendiliğindenlik ve mizah anlayışında farklılıklar saptanmamıştır. Alt boyut olarak erkeklerde sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışı vurumu alt boyutlarında, kızlarda ise fiziksel kendiliğindenlik alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Yaş gruplarına göre 36-48 aylık çocuklar zevkin dışı vurumu alt boyutunda, 49-60 aylık çocuklar sosyal kendiliğindenlik alt boyutunda ve 61-72 aylık çocuklar ise sosyal kendiliğindenlik, zevkin dışı vurumu boyutlarında ve ölçek toplam skorlarında farklılıklar saptanmıştır. Sonuç olarak COVID-19 sosyal izolasyon döneminde çocukların uzun süre evde kalmaları oyun davranışlarını ve eğilimlerini etkilemiştir. Çocukların dışarıya çıkmadan uzun süre ev ortamında kalmaları oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerinde azalmaya neden olmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, çocuk, fiziksel aktivite, okul öncesi, oyun

## Investigation of The Impact of COVID-19 Period On Pre-School Children's Playing Tendencies

### Abstract

The aim of this research is to investigate whether children's tendencies towards play and physical activity during the COVID 19 pandemic period differs with the pre-pandemic period. The research group consists of 157 pre-school children aged 36-72 months. In the research, personal information form and "Playing Tendency Scale for Children" were used as data collection tools. The forms were filled in by the parents of the children. In the analysis of data, Kolmogrov-Smirnov and Paired Sample T Tests were used. According to the findings of the research, while there were significant differences in the sub-dimensions of physical spontaneity, social spontaneity, expression of pleasure and the general mean scores of the participants in the pre and post tests, there were no statistically significant differences in terms of cognitive spontaneity and sense of humour. As a subdimension, while there were significant differences in the sub-dimensions of social spontaneity and manifest joy in boys, there was a significant difference in the sub-dimension of physical spontaneity in girls. When children according to the month groups were examined, significant differences were found in the sub-dimension of manifest joy in 36-48 months group and in the sub-dimension of social spontaneity in 49-60 months group. There were also statistically significant differences in the dimensions of social spontaneity and manifest joy in 61-72 months group and in the grand total scores of the scale. As a result, during the COVID 19 isolation period, staying at home for a long time has affected children's play behavior and their tendencies. Staying at home for a long time without going out led to a decrease in children's tendencies towards play and physical activity.

**Keywords:** COVID-19, children, pre-school, physical activity, play

\*Sorumlu Yazar: Gökmen ÖZEN

e-mail: gokmenozen44@gmail.com



## Giriş

Yeni tip koronavirüs hastalığı (COVID-19) ilk olarak 2019 yılının sonunda ortaya çıkan, birkaç ay içinde tüm dünyaya hızla yayılan ve Mart 2020'de WHO tarafından dünya çapında salgın ilan edilen bir hastalıktır. Üst solunum yolu enfeksiyonu gibi hafif tablolarla başlayıp solunum yetmezliğinin eşlik ettiği ve ölümlerle sonuçlanabilen ağır viral pnömonilere varan geniş spektrumda olduğu bilinen bir hastalık türüdür (Tezer ve Demirdağ, 2020; Zhou ve ark. 2020).

Türkiye'de ilk vaka Mart 2020 itibari ile görülmüş olup bu hastalığı kontrol altına almak ve yayılmasını önlemek için okullarda eğitime geçici süre ile ara verilmesi başta olmak üzere gönüllü karantina ve izolasyon gibi birtakım önlemler günden güne artırılarak devam etmiştir (Erdem, 2020). Alınan önlemler dâhilinde 0-20 yaş arasında bulunan çocuk ve gençler için sokağa çıkma yasağı da bulunmakta, bu durum özellikle fiziksel aktivite, hareket ve oyun oynama isteklerinin en fazla ve yoğun olduğu 36-72 ay arasındaki çocukların evde-dışarıya çıkmadan- aileleriyle daha fazla zaman geçirmelerine neden olmuştur. Dolayısı ile bu süreçte çocukların fiziksel aktivite ve hareket alanlarının kısıtlanması ile aileler evde alternatif çözümler üretmek zorunda kalmıştır. Çünkü çocukların fizik aktivite ve hareketlere düzenli katılımı çocukların ideal gelişimleri açısından çok önemlidir (Gallahue ve Donnely, 2003).

Fiziksel aktivite; hareket yoluyla kişinin sosyal, bilişsel, fizyolojik, duygusal ve motor gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı etkileyen önemli bir bileşendir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Fiziksel aktivite ve hareket her yaş grubunda çok önemli olmakla birlikte erken çocukluk dönemi en önemli dönemlerinden birisidir. Çünkü bu dönemin psikomotor gelişim açısından temel hareketler dönemine (2-6 yaş) denk gelmesi nedeniyle çocuklarda hareket, öğrenme ve iletişim kurmanın en önemli ögesidir. Ayrıca bu dönemde çocuklar hızlı gelişim süreci içinde olup yeni motor becerileri öğrenmeye oldukça hazır durumdadırlar (Gallahue ve Donnely, 2003). Erken çocukluk döneminde düzenli hareket ve fiziksel aktivitelere katılım psiko-sosyal, fiziksel ve sağlıklı büyüme için özellikle kemik, kas, kardiyovasküler gelişim ve obezitenin önüne geçilmesi gibi önemli faydaları bulunmaktadır (Çağlak, 1999; Strong ve ark. 2005 Burrows, 2007; Eastman, 1997; Janz ve ark.. 2004, Sääkslahti ve ark. 2004; Strickland, 2004; Trost ve ark. 2003). Bu dönemde fiziksel aktiviteye katılım çocuklarda gündelik hareketler ve oyunlar yoluyla gerçekleştirilmekte olup oyunlaştırılarak yapılan hareket ve aktivitelere katılımı çocukların daha istekli olduğu görülmüştür. Çünkü oyun oynamak bu dönemde bulunan çocuklar için sadece fiziksel değil zihinsel ve

psikososyal gelişim açısından da en temel ihtiyaçlardan birisidir (Piage, 1962). Oyun ve hareketin çocuklar için ne kadar önemli ve yararlı olduğu bilimsel pek çok çalışmada ortaya konulmuştur (Saltalı ve Erbay, 2012). Çocuğun eğitiminde ve kişilik gelişiminde önemli bir yer tutan oyun, aynı zamanda bir eğlence, gelişim ve eğitim kaynağıdır (Aral, 2000). Okulda öğretmenlerin hareket ve oyunu ders etkinliklerine dahil edip uygun ortam hazırlaması kadar; ebeveynler de çocukları için evde ya da dışarda uygun oyun ortamları oluşturup fiziksel aktivite fırsatları yaratarak destek olmalıdırlar (Tezel Şahin, 1993). Çünkü erken çocukluk döneminde, okul dışında çocuğa en iyi oyun ve hareket ortamını anne-babalar sağlamakta ve böylece çocukların gerekli bilgi ve becerileri edinmelerine yardımcı olmaktadır (Tezel Şahin, 1993).

Erken çocukluk döneminde bulunan çocukların hayatında hareket ve oyunun çok önemli yeri olmasına rağmen, bazı dönemlerde fiziksel aktivite, oyuna isteklilik ve eğilim bulunan döneme göre değişiklik gösterebilmektedir. Özellikle son zamanlarda yaşanan olağan dışı bir durum olan COVID-19 pandemi döneminin de çocukların fiziksel aktivite ve oyun davranışlarına etkisi muhtemeldir. Bu bağlamda çalışmanın amacı Covid-19 döneminde evde bulunan çocukların oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerinin, pandemi öncesi dönem ile farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli ve Prosedür**

Bu araştırma tanımlayıcı bir anket (survey) çalışmasıdır. Araştırma Türkiye’de COVID-19 pandemi sürecinde ikinci dalganın yaşandığı dönemde yapıldı. Araştırmada kullanılan anketler Türkiye’de yaşayan, okul öncesi eğitim çağına çocuğu olan velilere internet aracılığı ile ulaşılarak uygulandı. Katılımcı adaylarına çalışma öncesinde araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış, bu bilgilendirme neticesinde gönüllü katılım sağlanmıştır. Çalışma Helsinki Deklarasyonu’nda belirtilen etik ilkelere bağlı kalınarak yürütülmüştür. Çalışmanın etik ilkelere uygulduğu Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurulu’nun 2000184979 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

### **Araştırma Grubu**

Çalışma evrenini COVID-19 döneminde 36-72 aylık okul öncesi çağı çocuklar oluşturmaktadır. Araştırma grubunu internet ortamında sunulan demografik bilgi ve ölçek formlarını eksiksiz doldurup dönüş yapan 157 gönüllü oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunuldu.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri (n=157)

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	81	51,6
	Erkek	76	48,4
Yaş	36-48 ay	32	20,4
	49-60 ay	45	28,7
	61-72 ay	80	51,0

### Veri Toplama Araçları

Araştırma da Covid-19 döneminde evde bulunan çocukların oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerini belirlemeye yönelik hazırlanan demografik bilgi formu ve “Çocuklar İçin Oynama Eğilimi Ölçeği (ÇOEÖ)” kullanıldı. Formlar çocukların velileri tarafından araştırma hakkında detaylı bilgiler verildikten sonra dijital ortamda doldurtuldu. Araştırmada kullanılan veri toplama formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde Covid-19 öncesi döneme ait çocukların oyuna eğilimlerini belirlemeye yönelik maddeler bulunurken son bölümde pandemi döneminde çocukların oyuna eğilimlerini belirlemeye yönelik maddeler bulunmaktadır. ÇOEÖ formu Barnett (1990) tarafından Lieberman'ın öncü araştırması temelinde 29-61.5 aylık çocukların bireysel oyunsallığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Keleş ve Yurt (2017) tarafından Türkçeye uyarlanıp ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Alfa katsayıları ve Mc Donalds'ın değeri (yapı güvenilirliği) hesaplanmış, fiziksel kendiliğindenlik alt boyutu için, 0,88, sosyal kendiliğindenlik alt boyutu için 0.88, bilişsel kendiliğindenlik alt boyutu için 0,80, zevkin dışavurumu alt boyutu için 0,93mizah anlayışı alt boyutu için 0,87 bulunmuştur. Ölçek 23 maddeden oluşan (1=hiç bu çocuk değil, 5=kesinlikle bu çocuk) 5'li Likert tipi olup, beş tane alt boyutu vardır. Alt boyutlar fiziksel kendiliğindenlik (2,4,6,13), sosyal kendiliğindenlik (9,11,12,14,17), bilişsel kendiliğindenlik (15,16\*,20,23), zevkin dışa vurumu (1,3,5,8,22\*) ve mizah anlayışı (7,10,18,19,21) bulunmaktadır. Ölçekte iki tane ters skorlanan madde vardır (16\* ve 22\*) ve ölçekten alınabilecek toplam puan 23 ile 115 arasındadır.

### Verilerin Analizi

Bu çalışmadaki veriler SPSS 20 istatistiksel analiz programında analiz edilmiştir. Araştırmada veriler aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri olarak sunuldu. Normallik analizleri için Kolmogorov-smirnov testi uygulandı ve analiz sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Araştırma ölçekten elde edilen ön test ve son test verilerin karşılaştırılmasında Paired Sample T testi kullanıldı. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

## Bulgular

Araştırmada Covid-19 döneminde evde bulunan çocukların oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerinin, pandemi öncesi dönem ile farklılaşıp farklılaşmadığı ön test/son test ve alt boyutlarının istatistiksel analizleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların ÇOEÖ Ön Test/Son Test skorlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	Min.	Max.	X	SD	t(157)	P
Fiziksel Kendiliğindenlik	Ön test	9,00	20,00	18,11	2,27	2,35	0,02*
	Son test	10,00	20,00	17,77	19,0		
Sosyal Kendiliğindenlik	Ön test	11,00	25,00	21,31	3,11	3,11	0,00**
	Son test	10,00	25,00	20,64	3,79		
Bilişsel Kendiliğindenlik	Ön test	8,00	20,00	14,75	2,22	0,51	0,61
	Son test	6,00	20,00	14,68	2,20		
Zevkin Dışavurumu	Ön test	13,00	25,00	21,98	2,59	3,23	0,00**
	Son test	13,00	25,00	21,34	2,80		
Mizah Anlayışı	Ön test	9,00	25,00	20,43	3,48	1,29	0,19
	Son test	9,00	25,00	20,20	3,93		
ÇOEÖ Toplam	Ön test	55,00	113,00	96,61	10,10	3,43	0,01*
	Son test	56,00	113,00	94,65	11,54		

\*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$

Tablo 2’de katılımcıların oyuna eğilimlerinin ön ve son test skorlarının analiz sonuçlarına göre; fiziksel kendiliğindenlik, sosyal kendiliğindenlik, zevkin dışa vurumu alt boyut ve ölçek genel ön test ve son test skor ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ( $p < 0,05$ ).

Analiz sonuçlarında fiziksel kendiliğindenlik (MD = 0,34), sosyal kendiliğindenlik (MD = 0,67), zevkin dışa vurumu (MD = 0,64), alt boyutlarında ve toplam ön test/ son test (MD = 1,96) skor ortalamalarında anlamlı bir azalma görüldü. Diğer taraftan bilişsel kendiliğindenlik (MD = 0,07), ve mizah anlayışı (MD = 0,23) alt boyutlarında ön ve son test skor ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptandı. ( $p > 0,05$ ).

Tablo 3’te katılımcıların oyuna eğilimlerinin cinsiyet açısından ön ve son test analiz sonuçlarına bakıldığında kızlarda fiziksel kendiliğindenlik alt boyutu, erkeklerde sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışa vurumu alt boyut skorlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ölçek genel toplam ön test/ son test skorlarında hem kız hem de erkeklerde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. ( $p < 0,05$ ). Kızlarda fiziksel kendiliğindenlik (MD = 0,38) ve ölçek genel toplam ön test/ son test (MD = 1,63), erkeklerde sosyal kendiliğindenlik (MD = 0,94), zevkin dışa vurumu (MD = 0,70) ve ölçek genel toplam ön test/ son test (MD = 2,30) skor ortalamalarında anlamlı bir azalma görülmektedir.

**Tablo 3.** Cinsiyete Göre ÇOEÖ Ön Test/Son Test skorlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		X	SD	t	P	
Fiziksel Kendiliğindenlik	Kız	Ön test	18,23	2,33	1,95	0,05*
		Son test	17,85	2,75		
	Erkek	Ön test	17,98	2,20	1,37	0,17
		Son test	17,69	2,43		
Sosyal Kendiliğindenlik	Kız	Ön test	21,87	2,86	1,31	0,19
		Son test	21,45	3,41		
	Erkek	Ön test	20,71	3,26	3,28	0,00**
		Son test	19,77	4,00		
Bilişsel Kendiliğindenlik	Kız	Ön test	14,86	2,20	0,56	0,57
		Son test	14,76	2,06		
	Erkek	Ön test	14,64	2,26	0,18	0,85
		Son test	14,60	2,35		
Zevkin Dışavurumu	Kız	Ön test	22,35	2,52	2,36	0,20
		Son test	21,76	2,58		
	Erkek	Ön test	21,59	2,63	2,21	0,03*
		Son test	20,89	2,97		
Mizah Anlayışı	Kız	Ön test	20,77	3,45	0,52	0,60
		Son test	20,64	3,84		
	Erkek	Ön test	20,07	3,50	1,34	0,18
		Son test	19,73	4,00		
ÇOEÖ Toplam	Kız	Ön test	98,11	9,17	2,05	0,04*
		Son test	96,48	10,63		
	Erkek	Ön test	95,01	10,84	2,80	0,00**
		Son test	92,71	12,21		

\*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$

Tablo 4'te katılımcıların oyuna eğilimlerinin yaş grupları (aylık) açısından ön ve son test analiz sonuçlarına bakıldığında; 36-48 aylık çocuklarda zevkin dışa vurumu boyutunda, 49-60 aylık çocuklarda sosyal kendiliğindenlik boyutunda, 61-72 aylık çocuklarda ise sosyal kendiliğindenlik, zevkin dışavurumu ve ölçek genel toplam skorlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. ( $p < 0,05$ ). Ayrıca 36-48 aylık çocuklarda zevkin dışa vurumu boyutunda (MD = 1,04), 49-60 aylık çocuklarda sosyal kendiliğindenlik boyutunda (MD = 1,00), 61-72 aylık çocuklarda ise sosyal kendiliğindenlik boyutu (MD = 0,61), zevkin dışavurumu boyutunda (MD = 0,63) ve ölçek genel toplam skoru (MD = 2,07) skor ortalamalarında anlamlı bir azalma görülmektedir.

**Tablo 4.** Yaş Gruplarına Göre ÇOEÖ Ön Test/Son Test Skorlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup		X	SD	t	P
Fiziksel Kendiliğindenlik	36-48 ay	Ön test	17,93	2,34	1,15	0,13
		Son test	17,37	2,67		
	49-60 ay	Ön test	17,68	2,83	1,19	0,23
		Son test	17,37	2,97		
	61-72 ay	Ön test	18,42	1,82	1,36	0,17
		Son test	18,16	2,30		
Sosyal Kendiliğindenlik	36-48 ay	Ön test	19,50	3,49	0,55	0,58
		Son test	19,15	4,22		
	49-60 ay	Ön test	21,80	2,95	2,77	0,00**
		Son test	20,80	4,15		
	61-72 ay	Ön test	21,76	2,79	2,23	0,02*
		Son test	21,15	3,27		
Bilişsel Kendiliğindenlik	36-48 ay	Ön test	14,62	2,37	-0,50	0,61
		Son test	14,78	2,35		
	49-60 ay	Ön test	13,93	1,85	-0,71	0,47
		Son test	14,11	2,08		
	61-72 ay	Ön test	15,27	2,23	1,55	0,12
		Son test	14,97	2,17		
Zevkin Dışavurum	36-48 ay	Ön test	21,75	2,78	2,07	0,04*
		Son test	20,71	3,10		
	49-60 ay	Ön test	21,88	2,64	0,88	0,38
		Son test	21,51	2,71		
	61-72 ay	Ön test	22,13	2,51	2,69	0,00**
		Son test	21,50	2,73		
Mizah Anlayışı	36-48 ay	Ön test	19,84	3,54	0,60	0,54
		Son test	19,56	4,24		
	49-60 ay	Ön test	20,06	3,34	0,42	0,67
		Son test	19,91	4,09		
	61-72 ay	Ön test	20,88	3,52	1,159-	0,25
		Son test	20,62	3,71		
ÇOEÖ Toplam	36-48 ay	Ön test	93,65	10,27	1,34	0,18
		Son test	91,59	11,88		
	49-60 ay	Ön test	95,37	9,66	1,54	0,12
		Son test	93,71	12,78		
	61-72 ay	Ön test	98,48	10,01	2,86	0,00**
		Son test	96,41	10,79		

\*:  $p < 0,05$ , \*\*:  $p < 0,01$

## Tartışma ve Sonuç

Ülkemizde ilk COVID-19 vakalarının görülmesi ile birlikte virüsün yayılmasını önlemek amaçlı toplumsal birtakım önlemler alınmış ve bu önlemler kapsamında 0-20 yaş arasında olan çocuk ve gençlerin dışarıya çıkması yasaklanmıştır. 36-72 aylık çocukları da kapsayan bu süreçte çocuklar aileleri ile beraber evde vakit geçirmek durumunda kalmıştır. İzolasyon sürecinin daha verimli geçirilmesi ve çocukların gelişimlerinin bu süreçte daha iyi desteklenmesi açısından ebeveynlerle evde yapılan fiziksel aktivite ve oyunlar daha fazla önem kazanmıştır (Kanık, 2020). Buradan yola çıkarak oyun oynama ve fiziksel aktivitenin en çok ihtiyaç duyulduğu 36-72 aylık

çocukların pandemi öncesi ve pandemi dönemindeki oyun oynama eğilimleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan çocukların ÇOEÖ analiz sonuçlarına göre; ön test ve son test toplam puan ortalamaları, fiziksel kendiliğindenlik, sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışı vurumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuç çocukların pandemi döneminde evde geçirilen süreçte oyuna ve fiziksel aktiviteye olan ilgi ve isteklerinin azaldığını göstermektedir. Bu ilgi ve isteğin azalmasının sebebi olarak kapalı ortamda geçirilen sürenin artması, ebeveynlerin oyun ya da fiziksel aktiviteye yönelik çocuklarıyla birlikte yeterli düzeyde etkinlik yapamamaları gösterebilir. Okulda veya açık alanlarda çocukların daha fazla hareket etme, akranları ile daha fazla etkileşimde bulunma ve katıldığı oyunlarda duygularını daha fazla yansıtmaya imkanı bulması oyun oynama eğilimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Macun ve Güvendi, 2019). Bu sebeple açık alanda olamamak, özgürce akranları ile beraber hareket edip oynayamamak çocukların oyuna karşı ilgi ve isteklerini azaltmış olabilir. Bu faktörlerin araştırmamızda fiziksel, sosyal ve zevkin dışı vurumu boyutlarındaki düşüşün temel nedeni olduğu düşünülmektedir. Kanada'da 2020 yılında Lonnoy ve ark., 5-17 yaş arası çocuklarda ve gençlerde bu konuda bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre; pandemi sebebiyle yasakların ve kısıtlamaların çocuklar ve gençlerde, dış mekânda geçirilen zaman ve dış mekân oyununda geçirilen zamanda önceki döneme göre düşüşler yarattığını ve bu düşüşlerin çocuklar ve gençleri fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Lonnoy ve ark., 2020). Araştırma bulgularımızla tutarlı olarak okul öncesi eğitim yaş grubunda olduğu gibi gençlerde de benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulgularımız incelendiğinde sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışı vurumu alt boyut ortalamalarında en çok düşüşün olduğu görülmektedir. Bu bulgular izolasyon döneminin çocukların oyun oynama eğilimlerine bütünüyle olumsuz etki yaratmasa da özellikle sosyal ortamdan uzaklaşma ve oyunlardan alınan keyif ve keyfin yansıtılması açısından olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bilimsel çalışmalar çocukların beden eğitimi ve oyun aktivitelerine katılımındaki istekliliklerinde özellikle sosyal etkileşim ve katılımdan aldığı zevkin önemli belirleyici olduğunu göstermektedir (Stork ve Sanders, 2008) Bu doğrultuda ebeveynlerin evde çocuklarıyla oynayacağı oyunlarda sosyal etkileşimi destekleyen oyunlar düzenlemeleri ve özellikle çocukların oyunlardan daha fazla zevk almalarını ve bu

zevki paylaşımlarına olanak sağlayacak tutum ve davranışları sergilemeleri çocukları için yararlı olacaktır.

Araştırmada ÇOEÖ'den elde edilen bulgular cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, erkeklerin toplam ön test ve son test ortalamalarında kızlara göre daha fazla düşüş olduğu görülmektedir. Bulgular erkeklerin kızlara göre bu dönemden daha fazla etkilendiklerini göstermektedir. Alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kızlarda sadece fiziksel kendiliğindenlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olurken erkeklerde sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışa vurumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kızlarda erkeklere göre fiziksel kendiliğindenlik alt boyutunda farklılık olmasının nedeni evde ve açık alanda oynanan oyunların yapısının farklı olması olabilir. Çünkü kızlar evde daha az fiziksel aktivite gerektiren evcilik gibi oyunlar kurmaktadır. Fakat dışarıda akranları ile beraber daha hareketli oyunlar oynayabilirler. Bu bakımdan ebeveynlerin bu süreçte kız çocukları ile vakit geçirirken daha çok fiziksel aktiviteye yönelik hareketli oyunları tercih etmeleri gerekir. Bunun yanında bir başka sebep izolasyon döneminde televizyon, tablet ve bilgisayar ile geçirilen sürenin fazla olması da düşünülebilir. Drouin ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptığı bir araştırmaya göre, COVID-19 döneminde 0-5 yaş aralığındaki çocukların teknoloji kullanımlarının, ileri yaş grupları kadar olmasa da arttığını ortaya koymuştur (Drouin ve ark., 2020). Ebeveynlerin bu dönemde çocuklara teknolojik cihaz kullanımında daha kontrollü olmaları da gerekmektedir. Diğer taraftan erkeklerde sosyal kendiliğindenlik ve zevkin dışa vurumu alt boyutunda farklılık olması evde fiziksel aktivite ve oyun oynarken yeterince zevk almadıkları ya da yapılan bu etkinliklerin ilgi ve isteklerini karşılamadığı sonucu çıkarılabilir. Çünkü çocuklar oyun oynarken zevk alıp mutlu olmak isterler ve mutluluklarını da karşısındaki bireye kolayca yansıtırlar. Ayrıca erkek çocuklarının akranları ile beraber olamayıp oyun oynayamamaları bu sonucun başlıca sebeplerinden gösterilebilir.

Araştırmada ÇOEÖ'den elde edilen ön test son test bulgular yaş değişkeni açısından incelendiğinde, sosyal kendiliğindenlik alt boyutunda 49-60 ve 61-72 aylık çocuklarda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu yaşlar çocukların akranları ile beraber oyun kurarak oynamayı en çok tercih ettiği dönemlerdir (Donnelly, Mueller & Gallahue, 2016). Akranlarından uzak olmaları bu alt boyuttaki düşüşün başlıca sebepleri arasında olabilir. Zevkin dışa vurumu alt boyutunda elde edilen ön test son test bulgularına göre 36-48 aylık çocuklarda anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu durum yapılan aktivite ve oyunlardan daha az keyif aldıklarını göstermektedir.



Ebeveynler bu yaş grubu ile daha çok eğlenceye yönelik taklit, drama, el ve kukla oyunları oynamaları bu yaş grubunun daha çok keyif almaları yönünden yararlı olacaktır.

Genel oyun eğilimleri açısından 61-72 aylık çocukların toplam ön test ve son test skorlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuç pandemi döneminde 61-72 ay grubunda olan çocuklarda oyun eğilimlerinin diğer yaş gruplarına göre daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Bu yaş grubu olgunluk açısından diğer gruplara göre daha ileridedir. Ayrıca çocuğun etrafı ile iletişim kurduğu, akranları ile kurallı oyunların oynandığı sosyalliğin en yüksek olduğu, kendini ifade etme becerisinin geliştiği, günlük deneyimlerini anlatmayı tercih ettikleri bir dönemdir (Tompsonski, McCullick & Pesce, 2015). Buradan yola çıkarak 61-72 aylık çocukların pandemi döneminde gelişimsel olarak ihtiyaçlarını karşılayabileceği, yeterli düzeyde fiziksel ve oyuna yönelik aktiviteler yapılmalıdır. Fakat bunlar yeterli olmayabilir. Çünkü çocukların bu yaşlarda akranları ile beraber oyun oynama gereksinimlerinin de karşılanması gerekmektedir. Genel olarak pandemi döneminde evde kalan çocukların, yaş gruplarına göre ilgi ve ihtiyaçları değiştiği için gereksinimleri de değişecektir. Ebeveynler bu dönemi daha sağlıklı geçirmek için çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikte fiziksel aktivite ve oyun etkinlikleri yapmalıdırlar.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre 36-72 aylık çocukların gelişim evreleri düşünüldüğü zaman izolasyon döneminde evde kalmak çocukların oyun davranışlarını ve oyuna olan eğilimlerini etkilemiştir. Verilere göre çocukların dışarıya çıkmadan evde kapalı ortamda kalmaları oyuna ve fiziksel aktiviteye karşı eğilimlerinde azalma olmasına neden olmuştur. Yaş gruplarına ve cinsiyete göre bu azalmalar alt boyutlara göre farklılık göstermektedir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de etkisinin yoğun hissedildiği ve salgın sürecinin nasıl ilerleyeceğinin kestirilmesinin zor olması sonucunda kısıtlamaların artması çocukların gelişimlerini olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzların ortadan kaldırıldığı, çocuklara daha fazla zarar verilmesinin önüne geçilmesi amacıyla önlemler alınmalıdır. Çünkü pandeminin fiziksel ve ruhsal yönden verdiği zararlar da göz önüne alınacak kadar önemlidir.

### **Öneriler**

Pandemi döneminde çocukların fiziki ve oyun ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında ebeveynlerin rahatlıkla çocuklarını açık alanda oynatabileceği güvenli oyun alanları oluşturulması önemlidir. Fiziksel aktivite ve oyun ihtiyaçlarının karşılanması için çocuklara yönelik açık alanlarda düzenlemeler yapılabilir ve bu alanlar artırılabilir.

Araştırmamızda çocuklar cinsiyet ve yaş grupları değişkenleri açısından incelenmiştir. Literatüre katkı sağlaması açısından gelecekte yapılacak araştırmalarda çocukların kardeş sayısı ve evde beraber yaşanan kişiler gibi değişkenlerde incelenebilir.

### **Kaynaklar**

- Aral, N., Baran, G. (2000). Drama. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Barnett, L.A. (1990). Playfulness: Definition, Design, and Measurement. *Play & Culture*. 3, 319–336
- Burrows, M. (2007). Exercise and Bone Mineral Accrual in Children and Adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6, 305-312.
- Çağlak S. (1999). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarına Beden Eğitimi Etkinlikleri Yoluyla Kavram: Enerji Öğretimi. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demir, G., Cicioğlu, H. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA). *International Journal of Human Sciences*. 15(4), 2479-92.
- Donnelly, F.C., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. (2016). Developmental physical education for all children: theory into practice. *Human Kinetics*.
- Drouin, M., McDaniel, B.T., Pater, J., Toscos, T. (2020). How Parents and Their Children Used Social Media and Technology at The Beginning of The COVID-19 Pandemic and Associations With Anxiety. *Cyberpsychology Behavior and Networking*. 23(11), 727-736.
- Eastman, W. (1997). Active Living: Physical Activities For Infants, Toddlers, and Preschoolers. *Early Childhood Education Journal*. 24(3), 161-164
- Erbay, F., Saltalı, N. (2012). Altı Yaş Çocuklarının Günlük Yaşantılarında Oyunun Yeri ve Annelerin Oyun Algısı, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD),.13(2) 249-264
- Erdem, İ. (2020). Koronavirüse (Covid-19) Karşı Türkiye'nin Karantina ve Tedbir Politikaları. *Electronic Turkish Studies*. 15(4), 377-388.
- Gallahue, D.L., Donnelly, F. (2003). Developmental Physical Education for All Children. Champaign: Human Kinetics.
- Janz, K.F, Burns, T.L., Levy, S.M., Torner, J.C., Willing, M.C., Beck, T.J. et al. (2004). Everyday Activity Predicts Bone Geometry in Children: The Iowa Bone Development Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 36, 1124–31.

- Kanık, Z.H. (2020) COVID-19 Pandemisinde Ev Tabanlı Fiziksel Aktivite. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı,46-51
- Keleş, S., Yurt, Ö. (2017). An Investigation of Playfulness of Pre-school Children in Turkey. *Early Child Development and Care*. 187(8), 1372-1387.
- Lannoy, L., Rhodes, R.E., Moore, S.A., Faulkner, G., Tremblay, M.S. (2020) Regional Differences in Access to the Outdoors and Outdoor Play of Canadian Children and Youth During the COVID-19 Outbreak. *Canadian Journal of Public Health*. 111, 988–994
- Macun, B., Güvendi, Ö.F. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Oynama Eğilimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*. 23(78), 79-98.
- Pellicori, P. (2020). At the Heart of COVID-19, *European Heart Journal*. 41, 1830–1832.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: Norton.
- Sääkslahti A, Numminen P, Varstala V, Helenius H, Tammi A, Viikri J ve diğ. (2004). Physical Activity As a Preventive Measure for Coronary Heart Disease Risk Factors in Early childhood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 14 (3), 143–149.
- Strickland E. (2004). Growing Stronger With Purposeful Play. *Early Childhood Today/Scholastic; Academic Research Library*.19(2), 6.
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*. 146(6), 732–737.
- Stork, S., & Sanders, S. W. (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*. 108(3), 197-206.
- Tezel Şahin, F. (1993). 3-6 Yaş Grubu Çocuklarının Anne Babalarının Çocuk Oyun ve Oyuncakları Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tezer H. Demirdağ T. (2020), Novel Coronavirus Disease (COVID-19) İn Children. *Tübitak Turkish Journal of Medical Sciences, Turk J Med Sci*. 50, 592-603.
- Tomprowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2015). Enhancing children's cognition with physical activity games. *Human Kinetics*.

Trost SG, Sirard JR, Dowda M, Pfeiffer KA, Pate RR. (2003). Physical Activity in Overweight and Nonoverweight Preschool Children. *International Journal of Obesity*. 27(7), 834–839.

Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., ... & Cao, B. (2020). Clinical Course and Risk Factors For Mortality of Adult Inpatients With COVID-19 in Wuhan, China: a Retrospective Cohort Study. *The Lancet*. 395(10229), 1054-1062.