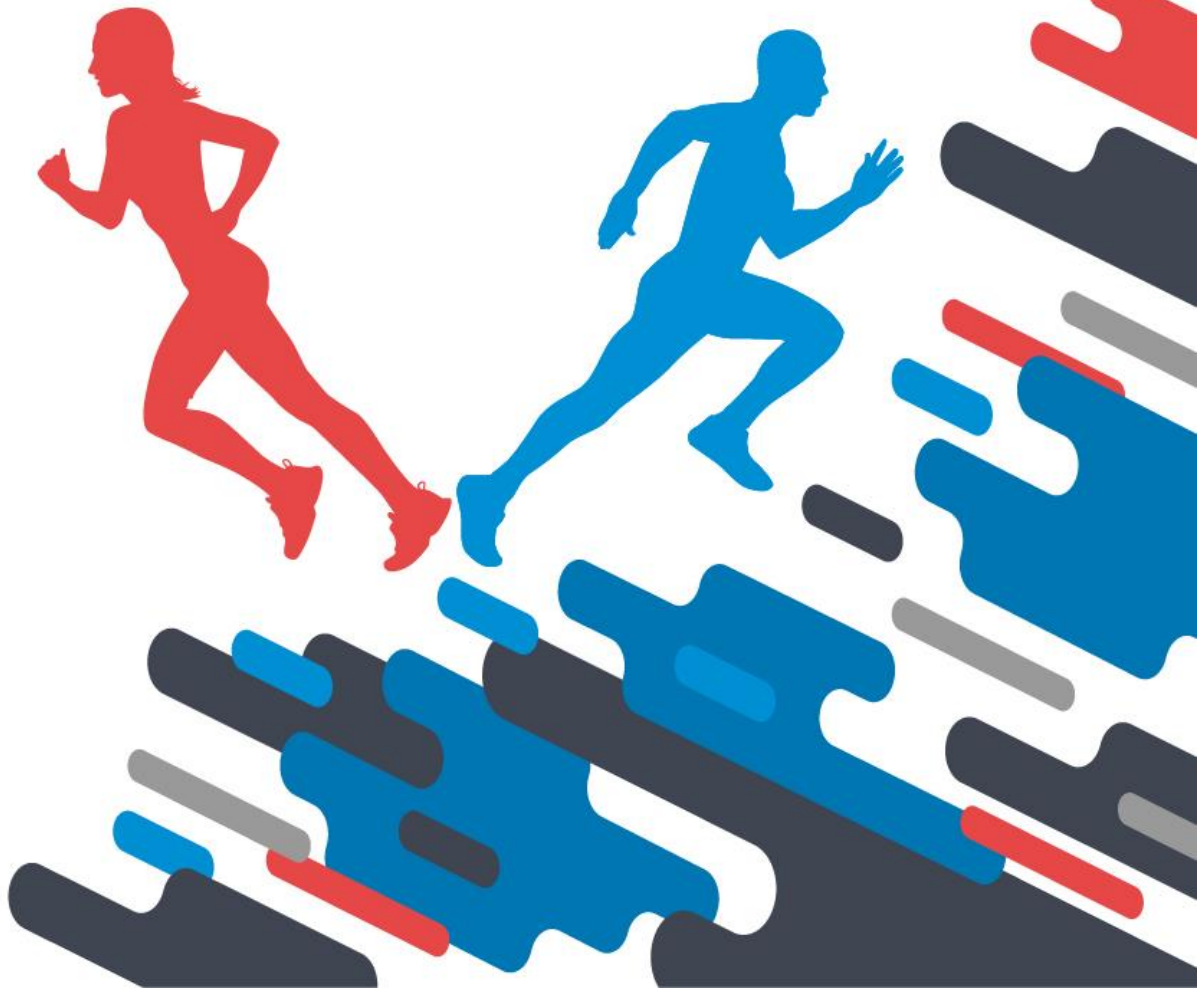




# JSAR

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION





# JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

E-ISSN: 2687-6027

Yılda iki defa yayımlanan (Haziran-Aralık), hakemli, yaygın süreli bir dergidir.

It is a peer-reviewed, widely published journal published biannually (June-December).

**JSAR**

**CİLT/VOLUME: 5 – SAYI/ISSUE: 1**

**HAZİRAN/JUNE 2023**

## **JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION**

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi'nin dizinlendiği veri tabanları /

Journal of Sport For All and Recreation is listed in the index of

Academic Recourse Index / Directory of Research Journals Indexing / Türkiye Turizm Dizini /  
Asos Index / Advanced Science Index

E-ISSN: 2687-6027

\*

**Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergi Sahibi /Owner on behalf of the Journal of Sport for All and Recreation**

Assoc. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR

\*

**Editör / Editor-in- Chiefs**

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

\*

**Yardımcı Editörler / Assistant Editors**

Assoc. Prof. Dr. Üzeyir KEMENT- Ordu University, uzeyirkement@hotmail.com

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

\*

**Yazı İşleri Sorumlusu/ Editor-in- Chiefs**

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

\*

**İngilizce Editör / English Editor**

Phd. Elvan Deniz YUMUK- Alanya Alaaddin Keykubat University, deniz.yumuk@alanya.edu.tr

\*

**Redaksiyon/ Redaction-Proofreading**

Assist Prof. Nuray SATILMIŞ- Alanya Alaaddin Keykubat University, nuray.satilmis@alanya.edu.tr

\*

**Yazım Editörü/ Spelling Editor**

Neşe GENÇ- Mersin University, nssnmz\_@hotmail.com

\*

**Mizanpaj Editörü/ Layout Editor**

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr\*

## **Sosyal Medya Editörü/ Social Media Editor**

Aziz BÜKEY – Bingöl University, abukey@bingol.edu.tr

\*

## **İLETİŞİM / CONTACTS**

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar>

\*

## **YAYIM KURULU/ EDITORIAL BOARD**

Prof. Dr. Erdal ZORBA- Gazi University  
Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ- Aksaray University  
Prof. Dr. Oktay ÇAKMAKÇI- Selçuk University  
Prof. Dr. Larion ALIN- Constanta Ovidius University,  
Prof. Liviu MIHAILESCU- Pitesti University  
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY- Gazi University  
Prof. Dr. Prasana BALAJI- Tamil Nadu Physical Education and Sport University  
Assoc. Prof. Dr. Gökmen KILINÇARASLAN- Bingöl University,  
Assoc. Prof. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU- Alanya Alaaddin Keykubat University  
Assoc. Prof. Dr. Özgür NALBANT- Alanya Alaaddin Keykubat University  
Assoc. Prof. Dr. Serkan KURTİPEK- Gazi University  
Assoc. Prof. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ- Pamukkale University  
Assist. Prof. Dr. Dr. Öğretim Üyesi İhsan KUYULU

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi akademik ve bilimsel çalışmaların etik, nitelikli ve özgün çerçevede yayımlanarak, bilim dünyasına katkı sağlamayı amaçlayan uluslararası bir dergidir. Dergi hakemli bir dergi olup, çalışmalar en az iki hakem tarafından değerlendirildikten sonra yayımlanmaktadır. Dergimizde Türkçe ve İngilizce yayınlar kabul edilmektedir. Dergimize çalışma gönderen yazarların, çalışmalarının daha önce hiç bir şekilde başka bir yerde basılmamış olması gerekmektedir. Yazarlar çalışmalarını gönderdiği zaman telif haklarını da devretmiş sayılır. Çalışmalar intihal programından geçirilerek yayımlanmaktadır.

Journal of Sport For All and Recreation is an international journal aiming to contribute to the world of science by publishing academic and scientific studies in an ethical, qualified and original framework. The journal is a peer-reviewed journal and the manuscripts are published after at least two reviewers. Turkish and English publications are accepted in our journal. The authors of the manuscripts submitted to our journal should not have been published in any way before. Authors are deemed to have transferred their copyrights when they submit their works. Studies are published through plagiarism program.

## FIFA 2022 Dünya Kupası'na Katılan Seyircilerin Şiddet Eğilimi Violence Tendency of Spectators Attending FIFA 2022 World Cup

\*Piyami Çakto <sup>1</sup>, Sinan Akın <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, piyamii1011@gmail.com, 0000-0002-8675-3753

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sinan.akin@dpu.edu.tr, 0000-0002-5921-3559

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı FIFA 2022 Dünya Kupası'na katılan seyircilerin şiddet eğilimi düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Nicel olan bu çalışmada tarama modeli benimsenmiştir. Çalışma grubunu FIFA 2022 Dünya Kupası'nı izlemek için Türkiye'den Katar'a giden 172'si erkek 142'si kadın olmak üzere toplamda 314 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak Göka, Bayat ve Türkçapar (1995) tarafından geliştirilen "Şiddet Eğilimi Ölçeği" kullanılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, dörtlü likert türünde olup ölçekten alınan ortalama puanlar ile şiddet eğilimi düzeyi değerlendirilmektedir. Elde edilen verilere normallik testleri uygulanmış olup Skewness ve Kurtosis değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Bu doğrultuda parametrik testlerden bağımsız örneklem (T-Testi) ve tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) testleri uygulanmıştır. One-Way ANOVA testinde homojenlik göstermeyen verileri için Welch değerleri dikkate alınmış, 2. Basamak testi olarak Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Taraftarlık durumu, aktif spor yapma, yaş, gelir, eğitim durumu ve maç izleme sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık söz konusu iken cinsiyet değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak; FIFA 2022 Dünya Kupası'na katılan seyircilerin şiddet eğilimi düzeyi çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the violence tendency levels of the spectators participating in the FIFA 2022 World Cup according to various variables. In this quantitative study, the scanning model was adopted. The working group consists of a total of 314 participants, 172 men and 142 women, who traveled from Turkey to Qatar to watch the FIFA 2022 World Cup. The "Violence Tendency Scale" developed by Göka, Bayat and Türkçapar (1995) was used as a measurement tool. The scale, which consists of 20 items, is in a four-point Likert type and the level of violence tendency is evaluated with the average scores obtained from the scale. Normality tests were applied to the obtained data, and since the Skewness and Kurtosis values were between -2 and +2, it was assumed that the data showed a normal distribution. In this direction, independent sample (T-Test) and one-way variance (One-Way ANOVA) tests were applied from parametric tests. Welch values were taken into account for the data that did not show homogeneity in the One-Way ANOVA test, and Tamhane's T2 test was used as the 2nd step test. The results obtained were evaluated at the 0.05 significance level. While there was a significant difference according to the variables of supporter status, active sports, age, income, education level and frequency of watching matches, no significant difference was found in the tendency of violence depending on the gender variable. In conclusion; The level of violence tendency of the spectators participating in the FIFA 2022 World Cup differs according to various variables.

**Anahtar Kelimeler:** FIFA 2022, kupa, şiddet eğilimi, seyirci

**Keywords:** Cup, FIFA 2022, propensity for violence, spectator

**Citation:** Çakto, P., & Akın, S. (2023). Öğretmenlerin boş zaman engellerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Karaman ili örneği. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (1), 1-8.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
08.05.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
09.06.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.06.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1294119>

\* Corresponding author:  
piyamii1011@gmail.com

### GİRİŞ

Futbolu yönetmek ve dünya çapında geliştirmek için kurulan FIFA (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği), futbolun tüm dünyanın yararına daha etkin bir şekilde hizmet edebilecek bir yapıya evriliyor (FIFA, 2022). Bu anlayışla hareket eden kuruluş kendisini erişilebilir, küresel ve her yönüyle kapsayıcı olabilecek şekilde modernize etmektedir. Dünya üzerindeki birden fazla kıtaya hitap eden bu kuruluş, üst düzey bir rekabet ortamı hazırlayarak futbolun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu rekabet ortamının hazırlanmasındaki en büyük organizasyonlardan biri de Dünya Kupası turnuvalarıdır. Dört yılda bir düzenlenen Dünya Kupası turnuvaları her yıl farklı bir ülkede düzenlenerek, dünyanın her tarafından gelen futbol severlere keyifli zaman geçirme olanakları sağlamaktadır. Böyle kapsamlı spor organizasyonları hem spor kültürünün oluşması hem de organizasyonun yapıldığı ülkelere oldukça ciddi katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla bu tür organizasyonların güvenliğini sağlamakta oldukça zahmetlidir. Dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen futbol severlerin maç sırasında duygu durumlarını kontrol edebilmesi, sağlıklı bir ortamın oluşması açısından önemlidir. Farklı kültürden insanlar için ortak bir payda oluşturan bu organizasyonlarda seyircilerin tutumları bazen güzel görüntülere yol açarken bazen de istenmeyen görüntülere neden olabilmektedir. Genelde toplumda istenmeyen ve rahatsız edici davranışların temelinde şiddet yatmaktadır. Şiddet, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Şiddet kavramı bağlamı, içeriği, zamanı, kültürel ve sosyal yapıya göre farklılık gösterebilmektedir (Kocacık, 2021). Türkçeye Arapçadan geçen şiddet kelimesi Türk Dil Kurumu (2022) tarafından bir hareketin, bir gücün derecesi, yeğinlik, sertlik, karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma ve duygu veya davranışta aşırılık olarak tanımlanmaktadır. Yetim'e (2000) göre ise bir olgunun yoğunluğu, aşırı duygusal durumu,

sert ve kaba davranış gibi eylemlerdir. Başka bir deyişle Michaud (1996) her şeyden önce fiziksel olarak vurma ve kötü muamele eylemidir. İnsanoğlu doğası gereği olayları birbirinden farklı algılama ve farklı düşünme biçimlerine sahiptir. Bireyin yaşadığı toplum, ekonomik gücü, eğitim düzeyi, kültürel farklılıkları bu algılama üzerinde oldukça etkilidir. Büyük spor organizasyonlarında hakem kararlarıyla birlikte antrenör, sporcu davranışları izleyici kitlesi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Hakem, sporcu veya antrenörlerin sergilemiş oldukları olumsuz tutumlar kargaşaya sonrasında da şiddete neden olabilmektedir (Okur, 2015). Dünya çapında oldukça popüler olan ve yine en çok sponsor olunan futbol spor branşı aynı zamanda şiddet unsurlarını sık sık gördüğümüz branşlardandır. Toplumları, bireyleri kaynaştırma aracı olarak görülen sporun sık sık şiddet olayları ile anılması sporun genel amacından uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Evrensel değerler ve yasalar tarafından yönetilen bir eğlence biçimi olarak kabul edilmesi gereken sporun, toplumların ve bireylerin birbirlerini spor yoluyla sevmesi, barışması ve rekabet ortamında yarışmasına teşvik etme aracı olarak kabul görmesi gerekmektedir. Spor ortamında oluşan rekabetten dolayı bazen istenmeyen şiddet olayları meydana gelebilmektedir. Bu durumlar basit hakareten kasıtlı yaralanmaya ve ölüme yol açabilecek ciddi durumlara kadar gelebilmektedir (Arıkan, 2007). Sporda şiddet olaylarının ortadan kaldırılması ya da an aza indirilmesi için öncelikle şiddete ve saldırganlığa sebep olabilecek nedenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bu nedenlerin anlaşılır ve çözülebilir olması için toplumların öncelikle spor kültürünün oluşmasına olanak sağlayacak çalışmalar yapması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmada dünyanın çeşitli yerlerinden FIFA 2022 Dünya Kupasını izlemek için gelen seyircilerin şiddet eğilimlerini çeşitli değişkenlere göre incelemek ve ilgili alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Nicel bir araştırma olan bu çalışmada tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan birey ya da nesne kendi koşulları içerisinde ve herhangi bir müdahale yapılmadan tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2013).

**Çalışma Grubu:** FIFA 2022 Dünya Kupasını izlemek için Türkiye'den Katar'a giden seyirciler oluşturmaktadır. Kümeleme olarak belirlenen örneklem grubunun 172'si erkek (%54,8), 142'si kadın (%45,2) olmak üzere toplamda 314 katılımcı oluşturmaktadır. Küme örnekleme, araştırmacıların araştırma için popülasyonu birden çok gruba (kümelere) böldüğü bir olasılık örnekleme tekniğidir. Küme örnekleme, araştırmacının homojen özelliklerin göstergesi olduğu ve örneğin bir parçası olma şansının eşit olduğu bir popülasyondan birden fazla insan kümesi oluşturduğu bir örnekleme yöntemi olarak da tanımlanabilmektedir (Bilgi, 1993; Tezcan, 2017).

**Veri Toplama Aracı:** İki bölümden oluşan ölçme aracının birinci bölümde katılımcıları demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla hazırlanan 7 soru mevcuttur. İkinci bölümde ise katılımcıların şiddet eğilimlerini belirlemek amacıyla Göka, Bayat & Türkçapar tarafından 1995 yılında Millî Eğitim Bakanlığı adına yürütülen bir çalışma için geliştirilmiş ve T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu'nun "Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet" konulu araştırmada katılımcıların şiddet eğilimlerini ölçmek için temel yapısı değiştirilmeksizin desenlenmiş ve kapsam geçerliliği sağlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, dörtlü likert türünde olup; 1=Hiç Uygun Değil, 2=Biraz Uygun, 3=Uygun, 4=Çok Uygun seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınan ortalama puanlar ile şiddet eğilimi düzeyi değerlendirilmektedir. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1998; Taşkesen, 2011; akt. Yakut, 2012;).

**Tablo 1.** Ölçeğin Değerlendirme Skalası

Cevap Türü	Puan Değeri	Şiddet Eğilimi Düzeyi
1=Hiç Uygun Değil	1-20	Çok az
2=Biraz Uygun	21-40	Az
3=Uygun	41-60	Fazla
4=Çok Uygun	61-80	Çok fazla

Kaynak: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1998: 47-48.

**Veri Analizi:** Elde edilen verilerin tamamı Excel programına aktarıldıktan sonra eksik bilgi veren katılımcılar çıkarılmıştır. SPSS 20.0 paket programına aktarılan verilere değişkenler arasında karşılaştırma yapılmadan önce normallik testleri uygulanmıştır. Skewness ve Kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George & Mallery, 2010). Bu doğrultuda parametrik testlerden bağımsız örneklem (T-Testi) ve tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) testleri uygulanmıştır (Jondeau & Rockinger, 2003). One-Way ANOVA testinde homojenlik göstermeyen verileri için Welch değerleri dikkate alınmış, 2. Basamak testi olarak Tamhane's T2 testi kullanılmıştır (Hochberg & Tamhane, 1987). Araştırmamızın Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak saptanmıştır.

**Etik Kurul İzni:** Bu çalışmanın yapılması için Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu 170985 sayılı yazısı ve 21 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın amacı kapsamında katılımcıların şiddet eğilimi cinsiyet, taraftarlık durumu, aktif spor yapma durumu, yaş, eğitim durumu, maç izleme sıklığı ve gelir (BİN-TL) durumu değişkenlerine göre değerlendirilmiş veri analizi sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel Analiz

		n	%
Cinsiyet	Erkek	172	54.8
	Kadın	142	45.2
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Taraftarlık Durumu	Hayır	212	67.5
	Evet	102	32.5
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Aktif Spor Yapma Durumu	Hayır	230	73.2
	Evet	84	26.8
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Yaş	20 ve altı	46	14.6
	21-24	54	17.2
	25-29	126	40.1
	30 ve üzeri	88	28.0
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	50	15.9
	Lise	50	15.9
	Lisans	148	47.1
	Lisansüstü	66	21.1
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Maç İzleme Sıklığı	Her Gün	136	43.3
	Haftanın Belirli Günleri	142	45.2
	Nadiren	36	11.5
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>
Gelir (TL)	15 ve altı	98	31.2
	16-20	74	23.6
	21-25	82	26.1
	26 ve üzeri	60	19.1
	<i>Toplam</i>	<i>314</i>	<i>100.0</i>

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları şöyledir: Cinsiyet değişkenine bağlı olarak araştırmaya 142 kadın (%45.2), 172 erkek (%54,8) katılmıştır. Katılımcıların 212'si (%67.5) herhangi bir spor kulübünün taraftarı değilken, 102'si (%32,5) bir spor kulübünün taraftarıdır. Katılımcıların 230'u (%73,2) aktif spor yapmazken, 84'ü (%26,8) aktif olarak spor yapmaktadır. Katılımcıların 46'sı (%14.6) 20 ve altı yaş, 54'ü (%17.2) 21-24 yaş, 126'sı (%40.1) 25-29 yaş, 88'i (%28.0) 30 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların 50'si (%15.9) Ortaöğretim, 50'si (%15.9) lise, 148'i (%47.1) lisans, 66'sı (%21.1) lisansüstü öğrenim durumuna sahiptir. Katılımcıların 136'sı (%43.3) her gün, 142'si (%45.2) haftanın belirli günleri, 36'sı (%11.5) nadiren maç izlemektedir. Katılımcıların 98'i (%31.2) 15 ve bin, 74'ü (%23.6) 16-20 bin, 82'si (26.1) 21-25 bin, 60'ı (%19.1) 26 bin ve üzeri gelire sahiptir.

**Tablo 3.** Cinsiyet, Taraftarlık Durumu ve Aktif Spor Yapma Değişkenlerine İlişkin T-Testi Analiz Sonuçları

	Değişken	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Cinsiyet	Erkek	172	37.63	16.82	.647	.518
	Kadın	142	36.40	16.72		
Şiddet Eğilimi	Taraftarlık Durumu	Hayır	212	35.71	-2.406	.017*
		Evet	102	39.92		
Aktif Spor Yapma	Hayır	230	38.62	17.09	2.887	.004*
		Evet	84	32.85		

\*p<0.05



Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak kadın ve erkek katılımcıların şiddet eğilimi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $t(312)= .647$ ;  $p>.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında kadın katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=36.40$ ), erkek katılımcıların ise ( $\bar{x}=37.63$ ) olarak görülmektedir. Taraftarlık durumu değişkenine bağlı olarak şiddet eğilimine bakıldığında bir takımın taraftarı olan katılımcılar ile bir takımın taraftarı olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $t(282,7)= -2.406$ ;  $p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında taraftarlık durumu evet olan katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=39.92$ ), taraftarlık durumu hayır olan katılımcıların ise ( $\bar{x}=35.71$ ) olarak görülmektedir. İki grup arasında oluşan istatistiksel farklılığın taraftarlık durumu hayır olan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Aktif spor yapma değişkenine bağlı olarak şiddet eğilimine bakıldığında aktif olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $t(165,4)= -2.887$ ;  $p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında aktif spor yapan katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=32.85$ ), aktif spor yapmayan katılımcıların ise ( $\bar{x}=38.62$ ) olarak görülmektedir. İki grup arasında oluşan istatistiksel farklılığın aktif spor yapan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.** Yaş Değişkenine İlişkin One Way Anova Testi Analiz Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Şiddet Eğilimi	20 ve altı	46	63.26	3.832	708.1	.000***	a-b, b-c a-c, b-d a-d, c-d
	21-24	54	49.07	9.360			
	25-29	126	30.79	13.38			
	30 ve üzeri	88	25.04	6.075			

\*\*\* $p<0.01$ , a=20 ve altı, b=21-24, c=25-29, d=30 ve üzeri

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F(3; 149,45)= 708.1$ ;  $p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında 20 ve altı yaş grubunda olan katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=63.26$ ) yüksek olurken, 30 ve üzeri yaş grubunda ise ( $\bar{x}=25.04$ ) düşük olarak görülmektedir. Ortalamalar arasında oluşan istatistiksel farklılığın 30 ve üzeri yaş grubu katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla uygulanan Tamhane's T2 testi sonuçlarına bakıldığında; 20 ve altı yaş aralığında olan katılımcılar ile 21-24 yaş, 25-29 yaş, 30 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu yine 21-24 yaş aralığında olan katılımcılar ile 25-29 yaş, 30 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu son olarak 25-29 yaş aralığında olan katılımcılar ile 30 ve üzeri yaş aralığında olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Gelir Değişkenine İlişkin One Way Anova Testi Analiz Sonuçları

	Gelir (BİN-TL)	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Şiddet Eğilimi	15 ve altı	98	58.38	6.879	538.01	.000***	a-b a-c a-d
	16-20	74	30.21	13.46			
	21-25	82	26.70	6.828			
	26 ve üzeri	60	25.30	3.637			

\*\*\* $p<0.01$ , a=15 ve altı, b=16-20, c=21-25, d=26 ve üzeri

Tablo 5 incelendiğinde gelir değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F(3;164,92)= 538.01$ ;  $p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında geliri 15 bin ve altı (TL) olan katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=58.38$ ) yüksek olurken, 26 ve üzeri (TL) gelire sahip olan katılımcıların ( $\bar{x}=25.30$ ) düşük olarak görülmektedir. Ortalamalar arasında oluşan istatistiksel farklılığın 26 bin ve üzeri (TL) gelire sahip olan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla uygulanan Tamhane's T2 testi sonuçlarına bakıldığında; 15 bin ve altı gelire sahip olan katılımcılar ile 16-20 bin, 21-25 bin, 26 bin ve üzeri gelire sahip olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin One Way Anova Testi Analiz Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Şiddet Eğilimi	Ortaöğretim	50	61.60	6.773	403.6	.000***	a-b, b-c a-c, b-d a-d, c-d
	Lise	50	37.08	18.81			
	Lisans	148	33.94	13.64			
	Lisansüstü	66	25.54	3.197			

\*\*\* $p<0.01$ , a= Ortaöğretim , b= Lise , c= Lisans , d= Lisansüstü

Tablo 6 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F(3; 119,90)= 403.6; p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında eğitim durumu ortaöğretim olan katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=61.60$ ) yüksek olurken, lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların ( $\bar{x}=25.54$ ) düşük olarak görülmektedir. Ortalamalar arasında oluşan istatistiksel farklılığın lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla uygulanan Tamhane's T2 testi sonuçlarına bakıldığında; ortaöğretim eğitim durumuna sahip olan katılımcılar ile lise, lisans ve lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu yine lise eğitim durumuna sahip olan katılımcılar ile lisans ve lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu son olarak lisan eğitim durumuna sahip olan katılımcılar ile lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Maç İzleme Değişkenine İlişkin One Way Anova Testi Analiz Sonuçları

	Maç İzleme Sıklığı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Şiddet Eğilimi	Her Gün	136	42.35	19.76	78.7	.000***	a-b
	Haftanın Belirli Günleri	142	35.35	13.13			a-c
	Nadiren	36	24.00	3.703			b-c

\*\*\* $p<0.01$ , a= Her Gün, b= Haftanın belirli Günleri, c= Nadiren

Tablo 7 incelendiğinde maç izleme sıklığı değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $F(2; 202,321)= 78.7; p<.05$ ). Katılımcılara ait ortalama değerlere bakıldığında her gün maç izleyen katılımcıların şiddet eğilimi ( $\bar{x}=42.35$ ) yüksek olurken, nadiren maç izleyen katılımcıların ( $\bar{x}=24.00$ ) düşük olarak görülmektedir. Ortalamalar arasında oluşan istatistiksel farklılığın nadiren maç izleyen katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Oluşan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla uygulanan Tamhane's T2 testi sonuçlarına bakıldığında; her gün maç izleyen katılımcılar ile haftanın belirli günleri ve nadiren maç izleyen katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu yine haftanın belirli günleri maç izleyen katılımcılar ile nadiren izleyen katılımcılar arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Aktif Spor Yapma, Taraftarlık Durumu ve Şiddet Eğilimleri Değişkenine İlişkin Univariate Testi Analiz Sonuçları

	Aktif Spor Yapma	Taraftarlık Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Şiddet Eğilimi	Hayır	Hayır	164	35.41	18.28	6.308	.013*
		Evet	66	46.60	9.993		
	Evet	Hayır	48	36.75	19.13		
		Evet	36	27.66	3.393		

\* $p<0.05$

Tablo 8 incelendiğinde aktif spor yapma ve taraftarlık durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F(2, 310)= 6.308; p<.05$ ). Aktif spor yapmayı aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olmayan katılımcıların şiddet eğilimi ortalama değerleri ( $\bar{x}=35.41$ ) düşük olurken, aktif spor yapmayı aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olan katılımcıların ortalama değerleri ( $\bar{x}=46.60$ ) yüksek olarak görülmektedir. Aktif spor yapan aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olmayan katılımcıların şiddet eğilimi ortalama değerlerine bakıldığında ( $\bar{x}=36.75$ ) yüksek olurken, aktif spor yapan aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olan katılımcıların ortalama değerlerine bakıldığında ( $\bar{x}=27.66$ ) düşük olduğu görülmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

FIFA 2022 Dünya Kupasına katılan seyircilerin şiddet eğilimlerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada; cinsiyet değişkenine bağlı olarak kadın ve erkek katılımcıların şiddet eğilimi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Taraftarlık durumu değişkenine bağlı olarak şiddet eğilimine bakıldığında herhangi bir takımın taraftarı olan katılımcılar ile olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aktif spor yapma değişkenine bağlı olarak şiddet eğilimine bakıldığında aktif olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Tablo 3). Bir takıma taraftar olan kişinin taraftarı olduğu takımı fazla benimsemesi buna bağlı olarak bireyin göstermiş olduğu aşırı davranışlarla kendisini kontrol edememesi şiddet eğiliminin yükselmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Aktif spor yapan bireylerin spor etkinlikleri yaparak günlük stres ve sıkıntılarını uzaklaştırması oluşan farklılığa neden olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür çalışmalarına bakıldığında Birol & Aydın (2017) tarafından rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet ve saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılması sonucunda saldırganlık düzeylerinin düştüğü

vurgulanmaktadır. Fujihara vd., (1999) tarafından Japon, Amerikalı ve İspanyol öğrencilerde kişilerarası saldırganlığın gerekçesinin incelendiği çalışmada cinsiyet ve saldırganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı vurgulanmaktadır. Yine yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile elde ettiğimiz bulgular paralellik göstermektedir (Doğan vd., 2017; Kahveci vd., 2020; Kolayış & Çelik, 2017; Reyhan, 2016). Herhangi bir takıma taraftar olan bireylerin yüksek kazanma istekleri sık sık bazı saldırganlık davranışlarına neden olmaktadır (Wann vd., 1999). Saki (2018) tarafından üniversitede öğrenimlerine devam eden öğrencilerin aile aidiyet düzeylerinin incelendiği çalışmada bireylerin aktif olarak spor faaliyetlerine katılması onların kendini daha iyi hissetmesine, başkalarına karşı çekingen, asabi ve şiddete meyil gibi davranışların otokontrolünü sağlamasına yardımcı olduğu vurgulanmaktadır.

Yaş değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında 20 ve altı yaş grubunda olan katılımcıların şiddet eğilimi yüksek olurken, 30 ve üzeri yaş grubunda ise düşük olarak görülmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılığın 30 ve üzeri yaş grubu katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır (Tablo 4). Yaşın ilerlemesiyle beraber bireyin olgunlaşması meydana gelen farklılığa neden olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür çalışmaları incelendiğinde Koçer (2012) tarafından futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve hooliganizm eğilimlerinin belirlenmesine yönelik yapmış olduğu çalışmada 18 yaşından küçük olan taraftarların diğer yaş gruplarına oranla daha fazla saldırganlık ve şiddet eğilimi içerisinde oldukları belirlenmiştir. Çağlayan & Fişekçioğlu (2005) tarafından futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü üzerine yapılan çalışmada şiddet içeren davranışların en çok lise öğrencilerinde görüldüğü vurgulanmaktadır.

Gelir değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında geliri 15 ve altı (TL) olan katılımcıların şiddet eğilimi yüksek olurken, 26 ve üzeri (TL) gelire sahip olan katılımcıların düşük olarak görülmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılığın 26 ve üzeri (TL) gelire sahip olan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır (Tablo 5). Yüksek ekonomik gelire sahip olan bireylerin düşük ekonomik gelire sahip olan bireylere göre daha konforlu yaşamaları meydana gelen farklılığa neden olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür çalışmalarına bakıldığında Ağlamaz (2006) tarafından lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada öğrencilerin aylık gelirleri ile saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış olup, aylık geliri düşük olan öğrencilerin saldırganlık puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Yine yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile elde ettiğimiz bulgular paralellik göstermektedir (Özgür, Yörükoğlu & Baysan-Arabacı, 2011; Yakut, 2012).

Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında eğitim durumu ortaöğretim olan katılımcıların şiddet eğilimi yüksek olurken, lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların düşük olarak görülmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılığın lisansüstü eğitim durumuna sahip olan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır (Tablo 6). Eğitim durumunun yükselmesiyle birlikte düşen şiddet eğiliminin bireyin okudukça bilinçlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. İlgili literatür çalışmalarına bakıldığında Çağlayan ve Fişekçioğlu (2005) tarafından yapılan çalışmada seyircilerin eğitim seviyesi düştükçe müsabaka izlerken istenmeyen davranış sergileme oranının yükseldiği vurgulanmaktadır. Yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile elde ettiğimiz bulgular paralellik göstermektedir (Kılıçgil, 2003; King, 1998).

Maç izleme sıklığı değişkenine bağlı olarak şiddet eğiliminde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında her gün maç izleyen katılımcıların şiddet eğilimi yüksek olurken, nadiren maç izleyen katılımcıların düşük olarak görülmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılığın nadiren maç izleyen katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır (Tablo 7). İlgili literatür çalışmalarına bakıldığında Polat vd., (2019) tarafından futbol taraftarlarıyla yapılan çalışmada maça gitme sıklığının şiddet eğilimi üzerinde etkili olabileceği vurgulanmaktadır. Aktif spor yapma ve taraftarlık durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aktif spor yapmayı aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olmayan katılımcıların ortalama değerleri düşük, aktif spor yapmayı aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olan katılımcıların ortalama değerleri yüksek olduğu görülmektedir.

Aktif spor yapan aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olmayan katılımcıların ortalama değerlerine bakıldığında yüksek, aktif spor yapan aynı zamanda herhangi bir takıma taraftar olan katılımcıların ortalama değerlerine bakıldığında düşük olduğu görülmektedir (Tablo 8). Spor yapmanın sosyalleştirici, stresten uzaklaştıran bir etkiye sahip olmasından dolayı spor yapan ve herhangi bir takıma taraftar olan bireylerin şiddet eğiliminin düşük olmasına olanak sağladığı düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde aktif spor durumu ve taraftarlık durumunun şiddet eğilimi üzerine yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Sonuç olarak çalışmaya katılan bireylerin şiddet eğilimleri çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Özellikle eğitim durumu değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösteren şiddet eğilimi eğitimin önemini bir kere daha vurgulamaktadır. Toplumda yaşayan bireylerin eğitim düzeyi arttıkça şiddet eğilimi azalacaktır. Yine aktif olarak spor yapan bireylerin diğerlerine göre daha az şiddet eğilimine sahip olduğu dolayısıyla aktif spor yoluyla birey, yaşamış olduğu stres ve sıkıntıları gidererek daha sağlıklı bir ortamda yaşamını sürdürebilir. Yaşın düşmesiyle beraber artan şiddet eğilimi genç bireylerin duygu durumlarını kontrol edebilmeleri, kendilerine ve çevrelerine zarar vermemeleri için uygun bir şekilde destek almaları sağlanmalıdır. Elde edilen bulgular neticesinde

şiddet eğilimi çalışmalarının artırılması özellikler spor yapma, eğitim ve yaş noktasında inceleme yapılması çalışmanın etki alanının artırılması ile önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Ağlamaz, T. (2006). *Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Arıkan, Y. (2007). Futbolda Şiddet ve Polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9(1-4), 109 - 132.
- Bilgi, S. (1993). *Uyarlanabilir Küme Çalışması*, Seminer Çalışması, Ege Üniversitesi, Fen Fakültesi, İstatistik Bölümü, Bornova, İzmir.
- Biol, S. & Aydın, E. (2017). *Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, 15-18 Kasım 2017, 1097.
- Çağlayan, H. S. & Fişekçioğlu, İ. (2004). Futbol Seyircisini Şiddete Yönelten Faktörler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 127-142.
- Doğan, İ., Karacan, D., P. & Kayışoğlu, N. B. (2017). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi: Batı Karadeniz Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-16.
- Fédération Internationale de Football Associatio (FIFA), (Kasım, 2022). Fédération Internationale de Football Associatio, <https://www.fifa.com/>, Erişim Tarihi: 10.11.2022.
- Fujihara, T., Kohyama, T., Andreu, J. M. & Ramirez, J. M. (1999). Justification of İnterpersonal Aggression in Japanese, American, and Spanish Students. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 25(3), 185-195.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Pearson, Boston.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, (1998). *Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet*, Bilim Serisi: 113, Başbakanlık Basımevi, Ankara.
- Hochberg Y. & Tamhane, A. C. (1987). *Multiple Comparison Procedures*. John Wiley & Sons press, New York.
- Jondeau, E. & Rockinger, M. (2003). Conditional Volatility, Skewness, and Kurtosis: Existence, Persistence, and Comovements. *Journal of Economic dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.
- Kahveci, İ., Karagün, E. & Sarper, M. (2020). Kocaeli İlinde Çalışan Lisanslı Taekwondocuların Saldırganlık ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3456-3473.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kılıçgil, E. (2003). Futbol Taraftarlarının Şiddet ile İlgili Tepkilerinin Psiko-Sosyal Boyutları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-29.
- King, A. (1998). End of the Terraces: The Transformation of English Football. Leicester University Press, London.
- Kocacık, F. (2001). Şiddet Olgusu Üzerine. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-7.
- Koçer, M. (2012). Futbol Derneklerine Üye Olan Taraftarların Şiddet ve Holiganizm Eğilimlerinin Belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-135 .
- Kolayış, H. & Çelik, N. (2017). *Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, 15-18 Kasım 2017, 901.
- Michaud, Y. (1996). *Şiddet*. (Çev. C. Muhtaroglu). İletişim Yayınları, 5-8, İstanbul.
- Okur U. (2015). *Toplumsal Olayların Spor Alanlarında Şiddet ve Düzensizlik Ortamına Etkiler*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgür, G., Yörükoğlu, G. & Baysan Arabacı, L. (2011). Lise Öğrencilerinin Şiddet Algıları, Şiddet Eğilim Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60.
- Polat, E., Söznemoğlu, U., Yıldız, K. & Çoknaz, D. (2019). Futbol Taraftarlarının Takımlarının İmajı, Takım Sadakati ve Takımla Özdeşleşme Biçimlerinin Belirlenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 143-153.
- Reyhan, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sporda Şiddet ve İstenmeyen Davranışlara İlişkin Görüşlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Örneği). *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 12-21.
- Saki, Ü. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Aile Aidiyet Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Taşkesen, O. (2011). *Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri İle Genel Liselerde Verilen Görsel Sanatlar Eğitiminin Öğrencilerin Şiddete Yönelik Davranışlarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tezcan, G. S. (2017). *Temel Epidemiyoloji*. Hipokrat Kitabevi, 305-316, Ankara.
- Türk Dil Kurumu, (Aralık, 2022). 11.12.2022 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/>. şu adresten erişilmiştir.
- Wann, D.L., Fahl, C.L., Erdmann, J.B. & Littleton, J.D. (1999). Relationship Between Identification with The Role of Sport Fan and Trait Aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 1296-1298.

- 
- Yakut, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Dindarlık-Şiddet Eğilimi İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*; Topkar Matbaacılık, S.114-196, Ankara.

# Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi

*Examination of the relationship between physical activity level and sleep quality of sports science students*

\*Mehmet Sarıkaya<sup>1</sup>, Mehmet Şerif Ökmen<sup>2</sup>, Emre Bağcı<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bingöl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, msarikaya@bingol.edu.tr, 0000-0003-3107-9877

<sup>2</sup> Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mserifokmen@gmail.com, 0000-0002-8636-3333

<sup>3</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ebagci@gazi.edu.tr, 0000-0002-0989-0412

## ÖZET

Bu araştırma; spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapıldı. Araştırma Erciyes ile Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde; Beden Eğitimi ve Spor, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören (n=400) öğrencilerinden oluşturuldu. Veri toplama araçları olarak; kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-KF) ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKI) kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanıldı. Elde edilen verilere göre, fiziksel aktivite düzeyinin; cinsiyet, branş, bölüm ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olduğu tespit edildi ( $p<0.05$ ). Uyku kalitesinin ise sadece cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edildi ( $p<0.05$ ). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edildi ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet, branş, bölüm ve sınıf değişkenlerinden, uyku kalitesinin ise sadece cinsiyet değişkeni ile arasında fark olduğu tespit edildi. Ayrıca fiziksel aktivite ve uyku arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını araştırmamızın örneklem grubunun spor bilimleri öğrencisi olmasında fiziksel aktivite seviyelerinin yüksek olması sonucu etkileyebileceğini, fiziksel aktivite ve uyku arasındaki ilişkinin değişik açılardan da ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, uyku kalitesi, spor bilimleri

## ABSTRACT

This research; This study was carried out to determine the relationship between the physical activity level of the students in the faculty of sports sciences and sleep quality and to examine it in terms of different variables. Research in Erciyes and Bingöl University Faculty of Sport Sciences; It was formed from students (n=400) studying in Physical Education and Sports, coaching education, sports management and recreation departments. As data collection tools; personal information form, International Physical Activity Questionnaire (UFAA-KF) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PUKI) were used. SPSS 22 package program was used to evaluate the data. According to the data obtained, the level of physical activity; It was determined that there were significant differences in terms of gender, branch, department and class variables ( $p<0.05$ ). It was determined that there was a significant difference in sleep quality only between the gender variable ( $p<0.05$ ). In addition, it was found that there was no significant relationship between physical activity level and sleep quality ( $p>0.05$ ). As a result, it was determined that the level of physical activity was high in sports science students, the level of physical activity was different from the variables of gender, branch, department and class, and the quality of sleep differed only in terms of the gender variable. In addition, it is thought that the fact that the sample group of our study did not have a significant relationship between physical activity and sleep, being a student of sports sciences, may affect the result due to high levels of physical activity, and the relationship between physical activity and sleep should be addressed from different perspectives.

**Keywords:** Physical activity, sleep quality, sports sciences

**Citation:** Sarıkaya, M., Ökmen, M.Ş. & Bağcı, E. (2023). *Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (1), 9-16.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
09.04.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
09.06.2023

**Yayınlanma Tarihi/Published Online:**  
30.06.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>

\* Corresponding author:  
msarikaya@bingol.edu.tr

## GİRİŞ

Dünyadaki teknolojik gelişmelerin hız kazanması, dijitalleşmenin yaygınlaşması ve meydana gelen yeni gelişmeler insanların hareketsiz bir yaşam tarzı sürmesine neden olmaktadır (Çakır vd., 2021). Sağlığın ve iyi olma halinin yapı taşlarından olan fiziksel aktivite (Pace, 2000) çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen alışkanlıklardan korunması, sosyalleşmesi, stresten uzak durmaları (Gönen vd., 2022) ve yetişkinlik döneminde karşılaşılabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesi yanı sıra; bu hastalıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesinde, yaşlandıklarında aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Uysal, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen enerjinin çalışırken, oyun oynarken, evdeki işleri yaparken, seyahat sırasında ve eğlenmek için yapılan etkinlikler olarak tanımlamaktadır (WHO, 2022). Fiziksel aktivite; kardiyovasküler ve muskuloskeletal performansı artırma, kilo kontrolü, düzenli uyku gibi ek faydalar sağlayarak kişilerin sağlık ile ilişkili yaşam kalitesini artırıcı birçok fayda sağladığı bilinmektedir (Ellis vd., 2020; Stanton vd., 2020). Düzenli yapılan fiziksel aktivite; hastalık ve ölümlerin azalmasına, sosyoekonomik açıdan kişinin daha verimli olmasına, bilişsel fonksiyonların korunmasına ve devamlılığına bağlı olarak da yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur (Kılınç vd., 2016). Genel olarak bakıldığında fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılım göstermenin ve antrenman yapmanın sağlıklı yaşam koşullarını destekleyen önemli bir olgu olduğunu bilinmektedir (Berk & Bingöl, 2023).

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer faktör ise uykudur (Aydın, 2020). Uyku, insanın sağlığı ve dolayısıyla yaşam kalitesini etkileyen, organizmanın tümüyle dinlenerek yaşama yeniden hazırlanmasını sağlayan bir yenilenme süreci, hareketsizlik durumu ve günlük temel bir gereksinim olarak ifade edilebilir (Akdemir & Birol, 2003; Aktaran & Abanoz, 2021). Uyku,

bağışıklık sistemi ve endokrin sistem üzerinde onarıcı bir etkiye sahiptir (Chennaoui vd., 2020; Juliff vd., 2015; Lastella vd., 2015). Uyku uyanık halin sinirsel ve metabolik maliyetinin geri kazanılmasını kolaylaştırır ve bilişsel işlevde bütünlüyci bir role sahiptir (Frank, 2006). Uykunun vücut üzerinde onarıcı bir etkiye sahip olması için yeterli süre, kalitede olması ve uygun şekilde zamanlanmış olması gerekir (Samuels vd., 2016; Hirshkowitz vd., 2015). Uyku saati olarak ergenler için (8-10 saat önerilir), yetişkinler için (7-9 saat önerilir) ve yaşlı yetişkinler için (7-8 saat) uyku süresine ilişkin kılavuzlar hazırlamıştır (Hirshkowitz vd., 2015). Uykunun; toplam süresi, uyku latensi, uyku düzeni gibi farklı yönleri bulunmaktadır. Bunlardan biri de uyku kalitesidir. Uyku kalitesi bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; uyku latensi, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini içerdiği gibi; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi özel yönlerini de içerir.

Uyku kalitesi iki temel nedenden dolayı önemlidir. Birincisi uyku kalitesi ile ilgili yakınmaların yaygın olması, ikincisi ise, kötü uyku kalitesinin birçok tıbbi hastalığın belirtisi olabilmesidir (Ağargün ve ark., 1996; Aktaran Üstün & Çınar 2011). Uyku bozuklukları; sağlığı ve yaşam kalitesini (Medic vd., 2017), bilişsel performansı (Yegneswaran & Shapiro, 2007) ve fiziksel performansı (Erlacher vd., 2011; Fullagar ark., 2015; Bayrakdar vd., 2022) etkileyen çok çeşitli semptomlarla tanımlanır.

Üniversite öğrencilerinin yetersiz uyuduğu ve bununla beraber uyku kalitelerinin kötü olduğu yönünde genel bir görüş mevcuttur (Orzech vd., 2011). Bu görüşle uyumlu olarak Türkiye’de üniversitelerde yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının uyku kalitesinin kötü olduğunu bildirmiştir (Altıntaş ve ark., 2006; Mayda vd., 2012). Farklı bir görüş ise fiziksel aktivitelerin uykuyu olumlu olarak etkilediği, kişinin verimli bir uyku geçirmesine yardımcı olduğunu bildirmektedir. Amerikan Uyku Bozuklukları Derneği egzersizli farmakolojik olmayan bir araç olarak tanımlamıştır (Driver & Taylor, 2000). Yeterli fiziksel aktivite yapmak ve iyi bir uyku sağlığını sürdürmek, tüm nedenlere bağlı ölüm (Schmid vd., 2015), (Gallicchio vd., 2009), kardiyovasküler hastalık (Shiroma ve Lee 2010; Hoevenaer-Blomvd., 2011) ve tip 2 diyabet riskini önemli ölçüde azaltan iki yaşam tarzı davranışıdır (Shan vd., 2015; Aune vd., 2015). Ülkemizde fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik değişimlerinden sorumlu olan kurumlardan biri de spor bilimleri fakülteleridir (Şimşek & Ökmen, 2020). Bu çalışma, fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu düşünülen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlemek ve farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapıldı.

## GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanıldı. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2018).

**Çalışma Grubu:** Araştırmanın evreni Erciyes ile Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinden oluşturuldu. Araştırmanın örnekleme ise mevcut evren içerisinde seçilen kadın ve erkek olmak üzere toplam 400 kişi gönüllü katıldı. Kolayda örneklemede veriler hızlı ve ucuz yoldan elde etmenin en kestirme yoludur (Karagöz, 2017).

**Veri Toplama Araçları:** Araştırmada veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, fiziksel aktivite düzeyinin belirleme için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (Craig, 2003; Öztürk, 2005) ve uyku kalitesini belirlemek için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi kullanıldı (Buysse ve ark., 1989; Ağargün ve ark., 1996).

*Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (UFAA-KF):* Araştırmaya katılan gönüllülere 7 sorudan oluşan uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi kısa formu uygulandı (Craig, 2003). Olguların son bir haftadaki yürüme süreleri, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivite ile sedanter yaşam değerleri dakika ve gün cinsinden kaydedildi. Bu veriler yardımı ile fiziksel aktivite seviyesi MET-dk.g/hft cinsinden hesaplandı. Sonuç olarak tüm değerler toplanıp toplam fiziksel aktivite anketi MET değeri belirlendi.

*Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Puanlanması ve Skorlaması:* Kısa form (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplandı. Verilerin analizi için aşağıdaki değerler kullanıldı;

Yürüme = 3.3 MET, orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET, şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET ve oturma = 1.5 MET değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplandı. Araştırmamızda ise toplam MET değeri kullanıldı. Toplam fiziksel aktivite skoruna (MET) göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri “düşük, orta ve yüksek” biçiminde sınıflandırıldı. Fiziksel Aktivite Düzeyleri;

- Düşük düzey: 600 MET-dk/hafta altı.
- Orta düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arası.
- Yüksek düzey: 3000 MET-dk/hafta üstü (Öztürk, 2005).

**Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ):** Katılımcının uyku kalitesi hakkında bilgi veren PUKİ ölçeği Buysse vd., (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ağargün vd., (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 24 sorudan oluşur 19 soru kişinin kendisi tarafından yanıtlanırken son 5 soru yatak arkadaşı tarafından yanıtlanır. Katılımcının yanıtladığı 19 soru ile beraber 7 alt boyut vardır bunlar; öznel uyku kalitesi (bileşen-1), uyku latansı (bileşen-2), uyku süresi (bileşen-3), alışılmış uyku etkinliği (bileşen-4), uyku bozukluğu (bileşen-5), uyku ilacı kullanımı (bileşen-6) ve gündüz işlev bozukluğu (bileşen-7) durumlarıdır. Ölçekteki her bir madde 0 (hiç sıkıntı olmaması)-3 (ciddi sıkıntı) puan arasında bir değer almaktadır. Yedi alt boyuta ilişkin puanların toplamı ise toplam PUKİ puanını (0- 21 arasında) vermektedir. Toplam puanın 5 ve altında olması “uyku kalitesi iyi”, 5 puanın üstünde alanlar ise “uyku kalitesi kötü” olarak belirlenmektedir (Buysse vd., 1989; Ağargün vd., 1996). Araştırmamızda ise toplam PUKİ değeri kullanıldı.

**Veri Analizi:** Araştırmaya katılan gönüllü sayısı 50'den büyük olduğu için verilerin normallik analizleri Kolmogorov-Smirnov testi ile sınıandı. Verilerin analiz edilmesinde ikili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal-Wallis H testi kullanıldı. Elde edilen farkın kaynağını belirlemek için post hoc testlerden Tamhane's T2 testi kullanıldı. Ayrıca katılımcıların UFAA-KF ve PUKİ değerleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY) paket programı ile gerçekleştirildi. Veriler ortalama±standart sapma ( $\bar{x} \pm ss$ ) olarak ifade edildi ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

**Etik Kurul İzni:** Çalışmaya başlamadan önce Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 03.03.2023 tarih ve 23/05 toplantı sayılı 4 nolu kararı ile onay alındı. Araştırmaya katılan tüm gönüllü gruplara çalışma hakkında bilgi verilerek, bilgilendirilmiş gönüllü olur formu onayı alındı.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı değerleri

Değişkenler	n	$\bar{x} \pm SS$
Yaş (yıl)	400	21,58±2,166
Boy (cm)	400	171,48±8,693
Vücut Ağırlığı (kg)	400	66,22±11,149

Tablo 1'de katılımcıların tanımlayıcı değerleri incelendiğinde yaş ortalamaları  $21,58 \pm 2,166$  yıl, boy ortalamaları  $171,48 \pm 8,693$  cm ve vücut ağırlığı ortalamaları  $66,22 \pm 11,149$  kg olarak tespit edildi.

**Tablo 2.** Araştırmadaki katılımcıların cinsiyet değişkenine göre UFAA-KF (met-dk/hafta) ve uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm SS$	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek	234	4951,36±2162,93	14768,50	,000
	Kadın	166	4032,84±1995,36		
Uyku Kalitesi	Erkek	234	9,28±3,03	17044,50	,036
	Kadın	166	9,88±3,18		

Tablo 2'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Uyku kalitesi ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3.** Araştırmadaki katılımcıların üniversite değişkenine göre UFAA-KF (met-dk/hafta) ve uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin sonuçları

Değişkenler	Üniversite	n	$\bar{x} \pm SS$	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Bingöl Üniversitesi	234	4652,09±1942,78	18475,00	,216
	Erciyes Üniversitesi	166	4485,87±2329,97		
Uyku Kalitesi	Bingöl Üniversitesi	234	9,59±3,21	19603,50	,796
	Erciyes Üniversitesi	166	9,49±3,00		

Tablo 3'te katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile üniversite değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ( $p > 0,05$ ). Uyku kalitesi ile üniversite değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ( $p > 0,05$ ).



**Tablo 4.** Araştırmadaki katılımcıların branş değişkenine göre UFAA-KF (met-dk/hafta) ve uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin sonuçları

Değişkenler	Branş	n	$\bar{x}\pm SS$	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Bireysel	199	4290,03±2195,91	16426,5	,002
	Takım	201	4847,53±2053,13		
Uyku Kalitesi	Bireysel	199	9,79±3,29	17986,00	,080
	Takım	201	9,26±2,89		

Tablo 4'te katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile branş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ( $p<0,05$ ). Uyku kalitesi ile branş değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Araştırmadaki katılımcıların bölüm değişkenine göre UFAA-KF (met-dk/hafta) ve uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin sonuçları

Değişkenler	Bölüm	n	$\bar{x}\pm SS$	Kruskal-Wallis H	p	Fark
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Beden Eğitimi ve Spor (1)	45	4759,32±2060,17	12,121	,007	2>3
	Antrenörlük Eğitimi (2)	155	4913,37±1954,41			
	Yöneticilik (3)	134	4156,68±2026,18			
	Rekreasyon (4)	66	4474,77±2673,29			
Uyku Kalitesi	Beden Eğitimi ve Spor (1)	45	8,97±2,92	7,774	,051	-
	Antrenörlük Eğitimi (2)	155	9,13±3,29			
	Yöneticilik (3)	134	10,23±3,01			
	Rekreasyon (4)	66	9,40±3,11			

Tablo 5'te katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ( $p<0,05$ ). Uyku kalitesi ile bölüm değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Araştırmadaki katılımcıların sınıf değişkenine göre UFAA-KF (met-dk/hafta) ve uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin sonuçları

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{x}\pm SS$	Kruskal-Wallis H	p	Fark
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1 sınıf	50	5465,31±1838,43	21,916	,000	1>3,4
	2 sınıf	84	5049,16±2291,25			
	3 sınıf	187	4282,52±2021,19			
	4 sınıf	79	4175,25±2208,91			
Uyku Kalitesi	1 sınıf	50	8,62±2,73	6,447	,092	-
	2 sınıf	84	9,54±3,03			
	3 sınıf	187	9,55±3,07			
	4 sınıf	79	10,05±3,41			

Tablo 6'da katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ( $p<0,05$ ). Uyku kalitesi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Araştırmaya katılan katılımcıların UFAA-KF (met-dk/hafta) düzeyi ile uyku kalitesi (PUKİ) değerlerinin korelasyon sonuçları

Fiziksel Aktivite	Toplam Uyku Kalitesi	
	n	r
	400	-,060
		P
		,231

Tablo 7'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu tespit edildi ( $r=-,060$ ,  $p>,23$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu düşünülen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya yaş ortalamaları  $21,58 \pm 2,166$  yıl, boy ortalamaları  $171,48 \pm 8,693$  cm ve vücut ağırlığı ortalamaları  $66,22 \pm 11,149$  kg olan toplam 400 öğrencinin katıldı. Ayrıca araştırmamızda spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu varsayılmıştır. Öztürk'ün (2005) fiziksel aktivite için yaptığı sınıflandırmaya göre 600 MET-dk/hafta'nın altında düşük düzey, 600-3000 MET-dk/hafta arası orta düzey ve 3000 MET-dk/hafta üstü bir değer ise yüksek düzey olarak değerlendirilmiştir. Araştırmamızın örneklem grubu olan spor bilimleri öğrencilerinin genel ortalaması baktığımızda 4000 üstü olduğu görülmektedir. Bu sonuçta araştırmamızın amacında da belirttiğimiz üzere beklenen bir durumdu, çünkü spor bilimleri öğrencilerinin ders müfredatı içeriği ve sporculuk meslekleri gereği gün içinde fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması aşikardır.

Araştırmamızın değişkenlerine göre yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalamalarının cinsiyete değişkenine göre karşılaştırıldığında erkeklerin lehine anlamlı farklılık olduğu görüldü. Bu durumun oluşmasında toplumsal rollerin farklılıklarından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz. Çünkü kadınların eğitim hayatları dışında ev işleriyle meşguliyetlerinden dolayı erkeklere kıyasla inaktif bir yaşam sürdürmeleri düşünülmektedir. Sarıkaya vd., (2018) yapmış oldukları çalışma sonucunda erkek ve kadın gönüllüler arasında fiziksel aktivite değerleri karşılaştırıldığında erkek gönüllülerin fiziksel aktivite değerlerinin kadın gönüllülerin fiziksel aktivite değerlerinden yüksek bulmuşlardır. Erkekler ve kadınlar arasındaki bu farklılığın nedenlerini ise erkeklerin kadınlara göre ev dışında daha aktif bir yaşam sürmelerinden kaynaklanıyor olmasına bağlamışlardır. Nitekim Azevedo vd., (2007) yaptığı araştırmanın sonucuna göre kadınların daha çok ev işleri ile uğraşma ve fiziksel aktivite olarak yürüyüş ve doğa gezilerini seçmekte, erkeklerin ise egzersiz ve spora daha fazla ilgi gösterme eğilimlerinin olduğunu bildirmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde; Çağın (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri, Kamuk (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri, Arslan vd., (2020) Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencileri ile yaptığı araştırmalarda erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınların fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılığın olduğunu bildirirken Yapmış olduğumuz çalışmanın aksine fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediğini bildiren çalışmalar da mevcuttur (Aydın & Yalız, 2016; Şahin vd., 2017; Güven & Solmaz, 2022; Erdoğan, 2022).

Araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin üniversite değişkeni ile yapılan karşılaştırılmasında Bingöl üniversitesi ile Erciyes üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü. İlgili literatürde çalışmamıza benzer değişken ile yürütülen araştırmaya rastlanmamıştır araştırmamızın sonucunun literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz. Araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalamasını branş değişkeni ile yapılan karşılaştırılmanın sonucunda bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin lehine olduğu görüldü. İlgili literatür incelendiğinde; Kamuk (2021) bireysel ve takım sporlarındaki grupların branşı olmayan gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile bölüm değişkeni karşılaştırılması sonucuna göre Antrenörlük eğitimi öğrencileri ile yöneticilik bölümü öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın Antrenörlük eğitimi öğrencilerin lehine olduğu görüldü. Bu farklılığın oluşmasında öğrencilerin gördükleri öğrenim müfredatının uygulama ve teorik dersin yüzdelik dağılımlarından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz. İlgili literatür incelendiğinde; Çağın (2021) Antrenörlük eğitimi eğitimi bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi puanlarının spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu bildirmiştir. Ayrıca bu durumun oluşmasında üniversite sınavına girişte Antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerine alım şartlarındaki farklılıklardan kaynaklanabileceğini de bildirmiştir. Nitekim spor yöneticiliği bölümüne alımlarının merkezi yerleştirme tarafından yapıp spor özgeçmiş şartı aranmazken Antrenörlük eğitimi bölümüne alımlarda yetenek sınavı ile spor özgeçmiş şartı arandığını ve bundan dolayı Antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin profili genellikle aktif olarak spor yapan bireyler oluştururken spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin profili genellikle aktif olarak spor yapmayan bireyler oluşturmaktadır. Güven & Solmaz'ın (2022) spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölümler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu bildirmiştir. Çağın (2021) yapmış oldukları araştırma çalışmamızı desteklerken bölüm değişkeni açısından etkilenmediğini bildiren çalışmalarda mevcuttur (Aydın & Yalız Solmaz, 2016; Şahin vd., 2017; Kamuk, 2021). Literatürdeki bu farklılığın çıkmasında öğrencilerin üniversiteye alım şartlarının veya şehir ile üniversitedeki imkanların farklılıklarından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile sınıf değişkeni karşılaştırılması sonucuna göre 1. sınıf ile 3. ve 4. sınıf arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 1. sınıftaki öğrencilerin lehine olduğu görüldü. Bu farklılığın sebebinin üniversiteye yeni gelmelerinden dolayı daha aktif olmalarından kaynaklanabileceğini ya da sınıfların uygulamalı ders içeriğinin daha fazla olmasından da kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz. İlgili literatür incelendiğinde; Kamuk (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı araştırmasında fiziksel aktivite değerlerine göre, birinci ve dördüncü sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve birinci sınıflar lehine fark olduğu bildirmiştir. Elmas vd., (2021) orta şiddette (1. ve 3. sınıf arasında) ve yüksek şiddette (2. ve 3. sınıf arasında) fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılık tespit ettiklerini bildirmişlerdir. Kamuk (2021), Elmas vd., (2021) araştırmamızı desteklerken ilgili literatürde fiziksel aktivite düzeylerinin öğrenim görülen sınıf değişkeninden etkilenmediğini bildiren çalışmalarda mevcuttur (Güven & Solmaz, 2022; Aydın & Yalız Solmaz, 2016).

Uyku kalitesini değerlendiren PUKİ ölçeğinde toplam puanını 0 ile 21 arasında değerleri vermektedir. Toplam puanın 5 ve altında olması "uyku kalitesi iyi", 5 puanın üstünde alanlar ise "uyku kalitesi kötü" olarak belirlenmektedir (Buisse vd., 1989; Ağargün vd., 1996). Araştırmamızın genel sonuçları incelendiğinde en düşük ortalamanın  $8,62 \pm 2,73$ , en yüksek ortalamanın ise  $10,05 \pm 3,41$  olduğu görülmektedir. Bu durumda spor bilimleri öğrencilerinin toplam uyku kalitesi düzeyinin kötü olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızın uyku kalitesi değişkenlerine göre yapılan analizlerin sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının cinsiyete değişkenine göre karşılaştırıldığında erkeklerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu da erkeklerin uyku kalitesinin kadınlardan daha iyi olduğunu göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde; Çağın (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri, Bayer vd., (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri, Çebi ve İmamoğlu (2022) sporcu ve sedanter üniversite öğrencileri, Işık vd., ile yaptığı araştırmalarda erkeklerin uyku kalitesi ortalamasının kadınların uyku kalitesi ortalamasından daha düşük olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılığın olduğunu bildirmişlerdir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku davranışlarını inceleyen Çakır & Erbaş (2021) spor bilimleri cinsiyet değişkenine göre spor, uyku kalitesi, uyku verimliliği ve uyku

bozukluğu alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmiştir. Ayrıca uyku ile ilgili böylesi bir durum oluşmasında kadınların erkeklere oranla daha çok uyku problemini gündeme getirmelerinden kaynaklı olabilir (Potter & Perry, 2009; Aktaran Aysan vd., 2014).

Araştırmamızda öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamasını üniversite değişkeni ile yapılan karşılaştırılmanın sonucuna göre Bingöl üniversitesi ile Erciyes üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü. İlgili literatürde çalışmamıza benzer değişken ile yürütülen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak araştırmamızın sonucu literatüre katkı sunması açısından önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmamızda öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının branş değişkeni ile yapılan karşılaştırılmanın sonucuna göre bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. İlgili literatür incelendiğinde; Bayer (2021) takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcular, Eliöz vd., (2018) takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcular ile yaptıkları araştırmanın sonucuna göre takım ve bireysel sporlarla gruplar ile toplam uyku kalitesi ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir. Araştırmamızda öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının bölüm değişkeni ile yapılan karşılaştırılmanın sonucuna göre Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük eğitimi, yöneticilik ve rekreasyon bölümlerinde eğitim alan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. İlgili literatür incelendiğinde; Bayer vd., (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı araştırmalarında bölüm değişkenine göre uyku kalitesi puanları arasında anlamlı farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Ayrıca beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının Antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip olduklarını da ifade etmişlerdir. Çağın (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı araştırmanın sonucunda ise bölümler arasında karşılaştırma yapıldığında uyku kalitesi puanlarında anlamlı farklılık olduğunu ve bu durumun da beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin uyku kalitesinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin uyku kalitesine göre daha iyi olduğunu bildirmiştir. Literatürdeki araştırmalardan elde ettiğimiz sonuçlara göre Bayer vd., (2021) çalışmasının sonuçları bizim araştırmamızın sonucu ile paralellik gösterirken, Çağın (2021) yapmış olduğu araştırmanın sonucu ise paralellik göstermediği görülmektedir. Bu da ileride spor bilimleri öğrencileriyle yapılması düşünülen araştırmalarda bölüm değişkeni üzerinde durulmasının literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Araştırmamızda öğrencilerin toplam uyku kalitesi ortalamalarının sınıf değişkeni ile yapılan karşılaştırılmanın sonucuna göre 1. 2. 3. ve 4. sınıftaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. İlgili literatür incelendiğinde; Bayer vd., (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı araştırmalarında sınıf değişkenine göre uyku kalitesi puanları arasında anlamlı farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Ayrıca 4. sınıf öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının 1. sınıf, 2. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip olduklarını da ifade etmişlerdir. Bu sonuçta araştırmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmamızdaki spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu tespit edildi. İlgili literatür incelendiğinde; Çağın (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı araştırmanın sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Literatürde spor bilimleri/BESYO öğrencileriyle yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ancak 18-28, 20-65 ve 40-65 yaş aralığında olan bireyle ile yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalite düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ve aralarında ise anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmişlerdir (Işık & Özer, 2022; Yıldız & Akıl, 2019; Aktaş vd., 2015). Bununla beraber fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalite düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf bir düzeyde ilişki olduğunu bildiren çalışmalarda mevcuttur (Yıldız, 2019; Işık & Özarslan, 2015). Literatürde her ne kadar fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalite düzeyleri arasında farklı düzeyde ilişki olduğu tespit edilse de Şimşek ve arkadaşları (2020) fiziksel aktivite yapma durumunun uyku kalitesini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Çalışmamızda ise fiziksel aktivite düzeyinin uyku kalitesini etkilemediği tespit edilmiştir. Bu durumda fiziksel aktivite yapmanın uyku kalitesini olumlu yönde etkilediğini ancak fiziksel aktivite düzeyinin farklılık oluşturmadığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinde aktivite düzeyinin yüksek olduğu, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet, branş, bölüm ve sınıf değişkenlerinden, uyku kalitesinin ise sadece cinsiyet değişkeninden etkilendiği ayrıca yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarına bakıldığında fiziksel aktivite ve uyku arasında ilişki olmadığı görünmüş olsa da çalışmamızın aksini söyleyen araştırmalar da mevcuttur. Egzersizin hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu olumlu etkilerin kişilerin uyku kalitesine de etki yapacağı düşünülmektedir. Fakat uygun olmayan zaman ve yanlış egzersiz modellemesi uyku kalitesini etkileyebilir. Bu gibi sebepler fiziksel aktivite ve uyku arasındaki ilişkinin değişik açılardan da ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Abanoz, H. (2021) Sporcu ve Sedanterlerde Masajın Yaşam ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi, Editör Prof. Dr. Fikret Ramazanoğlu, Efe akademi yayınları, İstanbul.
- Agargun, M. Y. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Gecerliliği ve Güvenirliliği. Turk Psikiyatri Dergisi, 7, 107-115.

- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D. & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması, *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Altıntaş, H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem Dört Öğrencilerinin Uyku Bozukluklarının Ve Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği İle Değerlendirilmesi, *STED*, 15(7), 114-20.
- Altunhan, A., & Bayer, R. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi İle Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44.
- Arslan, M., Taşkaya, C., & Kavalcı, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 16-22.
- Aune, D., Norat, T., Leitzmann, M., Tonstad, S., & Vatten, L. J. (2015). Physical Activity And The Risk Of Type 2 Diabetes: A Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis. *European journal of epidemiology*, 30, 529-542.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., DaSilva, M.C., Hallal, P. C. (2007). Gender Differences In Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Public Health*, 52(8),15.
- Aydın, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul. 15.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Bayer, R., Altunhan, A., & Bayer, E. (2021). Covid-19 Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anksiyete ve Uyku Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 33-42.
- Bayraktar, A., Larion, A., Bayraktar, I., & Avcı, P. (2022). The effects of esports on sleep: a systematic literature review. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22 (2).
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
- Chennaoui, M., Leger, D., & Gomez-Merino, D. (2020). Sleep and the GH/IGF-1 axis: Consequences And Countermeasures Of Sleep Loss/Disorders. *Sleep medicine reviews*, 49, 101223.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çağın, M. (2021). Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, 48-68.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Çebi, A. İ., & İmamoğlu, O. (2022). Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 375-386.
- Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). Sleep and exercise. *Sleep Med Rev*, 4, 387-402.
- Eliöz, M., Çebi, M., & İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporcuların Uyku Kalitelerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically Isolated But Socially Connected: Psychological Adjustment And Stress Among Adolescents During The Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.
- Elmas, L., Yüceant, M., Hüseyin, Ü., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erdoğan, M. (2022). Besyo Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karabük, 60.
- Erlacher, D., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. A., & Galal El-Din, H. (2011). Sleep Habits In German Athletes Before Important Competitions Or Games. *Journal of sports sciences*, 29(8), 859-866.
- Frank, M. G. (2006). The Mystery Of Sleep Function: Current Perspectives And Future Directions. *Reviews in the Neurosciences*, 17(4), 375-392.
- Fullagar, H. H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep And Athletic Performance: The Effects Of Sleep Loss On Exercise Performance, And Physiological And Cognitive Responses To Exercise. *Sports medicine*, 45(2), 161-186.
- Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009). Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Journal of sleep research*, 18(2), 148-158.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Güven, G., & Solmaz, D. Y. (2022). Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-Ijsets*, 8(2), 24-38.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.

- Hoevenaer-Blom, M. P., Spijkerman, A. M., Kromhout, D., van den Berg, J. F., & Verschuren, W. M. (2011). Sleep Duration And Sleep Quality In Relation To 12-Year Cardiovascular Disease Incidence: the MORGEN study. *Sleep*, 34(11), 1487-1492.
- Isık, Ü., & Ozer, M. K. (2022). 40-65 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-44.
- Juliff, L. E., Halson, S. L., & Peiffer, J. J. (2015). Understanding Sleep Disturbance In Athletes Prior To Important competitions. *Journal of science and medicine in sport*, 18(1), 13-18.
- Kamuk, Y.U. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.
- Karagöz, H. (2017). *Spss Ve Amos Uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri Ve Yayın Etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi. 66.
- Karasar, N. (2018) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, İlkeler Ve Teknikler* (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 114.
- Kılınç, H., Bayraktar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical Activity Level And Quality Of Life Of University Students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Lastella, M., Roach, G. D., Halson, S. L., Martin, D. T., West, N. P., & Sargent, C. (2015). Sleep/Wake Behaviour Of Endurance Cyclists Before And During Competition. *Journal of sports sciences*, 33(3), 293-299.
- Mayda, A., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., & Kasırga, F. (2012). 4-5-6. Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short-And Long-Term Health Consequences Of Sleep Disruption. *Nature and science of sleep*, 151-161.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The State Of Sleep Among College Students At A Large Public University. *Journal of American College Health*, 59(7), 612-619.
- Özkan, I., Özarslan, A., & Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi Ve Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 65-73.
- Öztürk, M. (2005) Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara, 19-28
- Pace, B. (2000). The benefits of regular physical activity. *JAMA*, 283(22), 3030.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing*. (pp. 1198-1227). Mosby Year Book, St Louis, Missouri.
- Samuels, C., James, L., Lawson, D., & Meeuwisse, W. (2016). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: A New Tool For Assessing And Managing Sleep In Elite Athletes. *British journal of sports medicine*, 50(7), 418-422.
- Sarıkaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., & Eryılmaz, S. G. K. (2018). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Schmid, D., Ricci, C., & Leitzmann, M. F. (2015). Associations Of Objectively Assessed Physical Activity And Sedentary Time With All-Cause Mortality In US Adults: The NHANES Study. *PloS one*, 10(3), e0119591.
- Shan, Z., Ma, H., Xie, M., Yan, P., Guo, Y., Bao, W., ... & Liu, L. (2015). Sleep Duration And Risk Of Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis Of Prospective Studies. *Diabetes care*, 38(3), 529-537.
- Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2010). Physical Activity And Cardiovascular Health: Lessons Learned From Epidemiological Studies Across Age, Gender, And Race/Ethnicity. *Circulation*, 122(7), 743-752.
- Solmaz, D. Y., & Aydın, G. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety And Stress During COVID-19: Associations With Changes In Physical Activity, Sleep, Tobacco And Alcohol Use In Australian Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şimşek, E., & Ökmen, M. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 1-11.
- Şimşek, E., Koç, K., Özsoy, D., & Karakuş, M. (2020). The Title Of The Article: Investigation The Effect Of Performing Physical Activity At Home On Sleep Quality And Life Satisfaction During Coronavirus (Covid-19) Outbreak. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 55-62.
- Uysal, R. (2022) Normal ve İkili Eğitimde Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin. 3.
- Üstün, Y. (2011). Çınar Yücel Ş. Hemşirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- WHO. What is physical activity? <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Erişim Tarihi: 12.02.2022).
- Yegneswaran, B., & Shapiro, C. (2007). Do sleep deprivation and alcohol have the same effects on psychomotor performance?.
- Yıldız, M. (2019) Fiziksel Aktivite Seviyesinin Uyku Kalitesi, Yorgunluk ve Öfke Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Uşak, 32
- Yıldız, M., Akıl, M. (2019) Fiziksel Aktivite Düzeyinin Uyku Kalitesine Etkisi, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 158-161.
- Yunus, B., & Bingöl, M. (2023). Fitness ve Vücut Geliştirme Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-105.

## 12 Haftalık Bocce ve Bowling Antrenmanlarının Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi

*An Investigation of The Effects Of 12-Week Bocce and Bowling Training on Physical Parameters*

\*Yunus Emre Çingöz<sup>1</sup>, Mehmet Yönel<sup>2</sup>, Betül Aydemir<sup>3</sup>, Mehmet Nuri Genç<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr, 0000-0002-5702-3997

<sup>2</sup> Bayburt Üniversitesi, Spor Eğitimi Uyg. ve Arş. Merkezi, mehmetyonal@bayburt.edu.tr, 0000-0002-1789-6320

<sup>3</sup> Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, btlaydmr20@gmail.com, 0000-0002-7373-7703

<sup>4</sup> Bayburt Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, nurig742@gmail.com, 0009-0004-8427-5497

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 12 haftalık bocce ve bowling antrenman programının her bir fiziksel parametreler üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla çalışmaya Bayburt Üniversitesinde öğrenim gören seçmeli bocce ve bowling dersi alan gönüllü 22 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilerin bacak ve sırt kuvveti, sağ ve sol el pençe kuvveti, otur eriş esneklik ve flamingo denge testi ön testleri alınmış, testler öncesinde 15 dakika ısınmadan sonra 12 haftalık süreçte haftanın 3 günü bocce ve bowling dersi kapsamında branş eğitimi verildikten sonra branşlara katılım sağlayan öğrencilerin son ölçümü alınmıştır. Elde edilen veriler, SPSS26 paket programı kullanılarak Bağımlı Örneklem T Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir. Sonuç olarak, 12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı sonrasında el kavrama sol el, sırt kuvveti, esneklik, vücut ağırlığı, bacak kuvveti ve flamingo denge ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). El kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bocce ve bowling branşlarının elle oynanan oyunlardan oluşmasından ve bu branşlarda üst ekstremitte kas kuvvetlerinin önemli yeri olmasından kaynaklı el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık oluştuğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bocce, bowling, antrenman, spor

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of a 12 week bocce and bowling training program on each physical parameters. For this purpose, 22 male volunteer students who took elective bocce and bowling courses studying at Bayburt University participated in the study. Before starting the study, the students' leg and back strength, right and left hand claw strength, sitting flexibility and flamingo balance test preliminary tests were taken, after warming up for 15 minutes before the tests, the final measurement of the students who participated in the branches was taken after the branch training was given as part of the bocce and bowling lesson 3 days a week for a 12-week period. The obtained data were analyzed by Dependent Sample T Test and Wilcoxon Signed Rows Test using SPSS 26 package program. The statistical significance level was accepted as 0.05. As a result, there was not a statistically significant differences were found between the pre-test and post-test values of hand grip, left hand, back strength, flexibility, body weight, leg strength and flamingo balance after a 12 week bocce and bowling training program ( $p>0.05$ ). There was a statistically significant differences were found between the hand grip, right hand pre-test and post-test values ( $p<0.05$ ). It can be said that there is a significant difference between the hand grip right hand pre-test and post-test values due to the fact that bocce and bowling branches consist of hand-held games and upper extremity muscle strengths have an important place in these branches.

**Keywords:** Bocce, bowling, training, sport

**Citation:** Çingöz, Y.E., Yönel, M., Aydemir, B., & Genç, M.N. (2023). 12 Haftalık Bocce ve Bowling Antrenmanlarının Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (1), 17-21.

Gönderme Tarihi/Received Date:  
10.05.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:  
09.06.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:  
30.06.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1295079>

\* Corresponding author:  
yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr

### GİRİŞ

Bocce ve bowling, tarihsel olarak sosyal etkileşim ve eğlence amacıyla oynanan iki popüler spor dalıdır; bu sporlar, sadece fiziksel becerileri geliştirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda insanlar arasındaki bağları güçlendirerek toplumların bir araya gelmesine de katkıda bulunur (Smith & Jones, 2019).

Özellikle bocce, kökenleri Antik Roma İmparatorluğu'na kadar uzanan tarihsel ve kültürel bir öneme sahiptir (Pellegrini & Rossi, 2017). Bu geleneksel spor, bugün dünya genelinde pek çok ülkede yaygın olarak oynanmaktadır ve özellikle İtalyan toplumlarında, bir araya gelme ve sosyalleşme fırsatı olarak kabul edilmektedir (Russo & Bianchi, 2021). Bowling ise, dünya çapında milyonlarca insanın keyifle oynadığı ve izlediği popüler ve rekabetçi bir spordur (Peters & Clark, 2016). Bu spor, profesyonel ve amatör düzeyde oynanabilmekte, turnuvalar ve ligler düzenlenerek geniş kitlelere ulaşmaktadır (Thompson & Williams, 2020). Ayrıca, bowling salonları, insanların sosyalleşebileceği ve günlük streslerinden uzaklaşabileceği keyifli ortamlar sunmaktadır (Martin, 2019). Bu yüzden bocce ve bowling sporları, tarihsel ve kültürel önemlerinin yanı sıra, fiziksel ve sosyal faydaları nedeniyle dünya genelinde popülerliklerini gün geçtikçe arttırmaktadır. Bocce ve bowling insanlar arasındaki bağları güçlendirmeye ve sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesine katkıda bulunan önemli etkinlikler olarak kabul edilmektedir (Johnson, 2018; Smith & Jones, 2019).

Her iki spor dalı da düşük yoğunluklu fiziksel aktivite sağlayarak yaşlılar ve engelli bireyler için erişilebilir olması açısından önemlidir (Brown & Miller, 2020). Bu sayede, bocce ve bowling gibi sporlar, geniş bir kesime hitap ederek toplumların bütünleşmesine ve sağlıklı

yaşam tarzlarının benimsenmesine katkıda bulunmaktadır (Johnson, 2018). Smith ve Jones'un (2019) çalışmasına göre, bocce ve bowling, dünya genelinde farklı yaş gruplarından insanları bir araya getiren spor dallarıdır. Bu etkinlikler, takım çalışması ve strateji becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda katılımcıların sosyal becerilerini ve spor ahlakını da geliştirir.

Metin vd., (2021) tarafından yapılan önceki bir çalışmada, bocce ve bowling antrenmanlarının bireylerin fiziksel performansı üzerinde olumlu etkileri olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışma, bu sporların fiziksel parametreler üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, bocce ve bowling antrenmanlarının fiziksel parametreler üzerindeki etkisini anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlayarak, bu sporların genel fiziksel uygunluğa ve sağlığa olan potansiyel faydalarını ortaya çıkarmaktır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan nedensel karşılaştırma modeli, bir olgunun nedenlerini veya etkileyen faktörlerini belirlemek için kullanılır. Bu modele göre bocce ve bowling dersi alan öğrencilerin ölçüm sonuçları birbirleriyle karşılaştırılarak, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak hedeflenir (Sayım, 2017).

**Çalışma Grubu:** Bu çalışmaya Bayburt Üniversitesinde öğrenim gören seçmeli bocce ve bowling dersi alan öğrencilerin yaş ortalaması  $22,31 \pm 1,96$  yıl, boy uzunluğu ortalamaları  $176,3 \pm 7,7$  cm ve %40,9'u Bocce ve %59,1'i Bowling branşı olmak üzere %100'ü erkek toplam 22 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin herhangi bir sağlık sorunu olmayan, düzenli ilaç ve besinsel destek kullanmayan, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı seçen bireylerden oluşmaktadır.

**Veri Toplama Araçları:** Testlere katılan öğrencilere, testler hakkında bilgi verilerek gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Test uygulamalarına ilişkin bilgiler ve gönüllü katılım onam formları imzalatılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilerin bacak ve sırt kuvveti, sağ ve sol el pençe kuvveti, otur eriş esneklik ve flamingo denge testi ön testleri alınmış ve 12 haftalık süreçte haftanın 3 günü bocce ve bowling dersi kapsamında branş eğitimi verildikten sonra branşlara katılım sağlayan öğrencilerin son ölçümü alınmıştır. Testler esnasında katılım sağlayan öğrencilere grup testler uygulanmadan önce antrenörler eşliğinde aynı ısınma prosedürleri ile 15 dakika ısınmışlardır. Öğrencilerin çalışmaya katılımı için, test öncesinde 3 saat boyunca katı ve ağır yiyecekler tüketmemeleri ve test öncesindeki 12 saat boyunca yoğun antrenman yapmamaları istenmiştir.

**Vücut Ağırlığının Belirlenmesi:** Vücut ağırlıkları elektronik ölçüm aleti kullanılarak, katılımcıların ayakkabılarını çıkarmaları ve vücut ağırlıklarını çok fazla etkilemeyecek kıyafetler giymeleri sonucunda kilogram (kg) cinsinden belirlenmiştir.

**Flamingo Denge Testi:** Flamingo denge aleti, deneklerin statik denge ölçümleri için kullanılmıştır. Denekler, tahta denge aleti üzerinde 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde bir alanda 1 dakika boyunca denge sağlamaya çalışmışlardır. Denge aletinden düşmek, ayaklarını tutmaktan vazgeçmek veya herhangi bir vücut bölgesiyle yere temas etmek gibi durumlarda, süre durduruldu ve denek tekrar dengeyi sağlamaya çalışılmıştır. Bir dakika süre boyunca test bu şekilde devam etmiştir. Test tamamlandığında, her denek tarafından denge sağlama teşebbüsü sayısı kaydedilerek araştırma grubunun puanı olarak kullanılmıştır (Deforche vd., 2003).

**Sırt Kuvveti Ölçümü:** Denekler, dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirdikten sonra, dinamometre barını elleriyle sıkıca kavrayarak dikey olarak çekmişlerdir. Bu işlem sırasında dizler ve kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda olmuşlardır. Üç ayrı deneme yapılmış ve en yüksek sonuç kaydedilerek kaydedilmiştir (Heyward, 2002).

**Bacak Kuvveti Ölçümü:** Denekler, dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirip, dinamometre barını elleriyle sıkıca kavrayarak dikey olarak çektikleri sırada, gergin dizler ve kollar, düz sırt ve hafif öne eğik gövde pozisyonunda bulundular. En yüksek sonucu elde etmek için üç ayrı deneme yapıldı ve en yüksek sonuç kaydedilerek kaydedilmiştir (Heyward, 2002).

**El Kavrama Kuvveti Ölçümü:** Ölçüm, el dinamometresi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçüm esnasında kişi ayakta dururken, kolunu dirseklerinden bükmeden ve vücudundan hafif açık bir pozisyonda el dinamometrenin ibresinin bulunduğu tarafa dönük olarak kavrama kuvveti uygulanmıştır. Her iki el için 3 kez tekrar edilmiş ve en iyi sonuç kaydedilmiştir (Saygın vd., 2005).

**Otur-Eriş Testi:** Katılımcılar çıplak ayakla yere oturup, ayak tabanları ve topukları tamamen temas edecek şekilde sehpa üzerinde uzanmışlardır. Dizlerini bükmeden ellerini üst üste koyarak, sehpa üzerindeki cetvel boyunca en uzağa uzanmaya çalıştılar ve en az 2 saniye boyunca bu pozisyonu korumuşlardır. Test 3 kez tekrarlandı ve en iyi uzanma mesafesi istatistiksel olarak değerlendirilmiştir (Hazar & Taşmektepligil, 2008).

**Verilerin Analizi:** Çalışmada elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences (versiyon 26) programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin yüzdelerle dağılımları, ortalama değerleri, Kolmogorov- Smirnov normallik sınaması yapıldı. Ön test ve son testleri

karşılaştırmak için Bağımlı Örneklem T Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanıldı. Analizlerin değerlendirilmesinde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edildi.

**Etik Kurul İzni:** Çalışmanın etik onayı, Bayburt Üniversitesi etik Kurulunun 20.01.2023 tarihli oturumunda alınan E- E-15604681-100-114582 sayılı, karar sayısı 18 ile etik kurul onayı alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların yaş değişkenine göre yüzdeler dağılımı

Yaş	n	%	$\bar{x}$	ss
18	1	4,5		
19	1	4,5		
21	4	18,2		
22	7	31,8	22,31	1,96
23	5	22,7		
24	2	9,1		
26	1	4,5		
27	1	4,5		

Katılımcılar yaş değişkenine göre %4,5'i 18 yaş, %4,5'i 19 yaş, %18,2'si 21 yaş, %31,8'i 22 yaş, %22,7'si 23 yaş, %9,1'i 24 yaş, %4,5'i 26 yaş, %4,5'i 27 yaş olmak üzere yaş ortalaması  $22,31 \pm 1,96$  yıldır.

**Tablo 2.** Katılımcıların branş değişkenine göre yüzdeler dağılımı

Branş	n	%
Bocce	9	40,9
Bowling	13	59,1

Katılımcılar branş değişkenine göre %40,9'u Bocce ve %59,1'i Bowling branşında yer almaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların el kavramaları, sırt kuvvetleri ve dengelerine ilişkin ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması

Parametreler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	ss	t	p
El Kavrama Sağ El	Ön Test	22	44,34	10,64	-3,139	,005
	Son Test	22	45,21	11,58		
El Kavrama Sol El	Ön Test	22	45,93	10,29	-,909	,374
	Son Test	22	48,72	10,80		
Sırt Kuvveti	Ön Test	22	129,81	35,52	-1,376	,183
	Son Test	22	132,86	35,17		
Esneklik	Ön Test	22	32,72	6,87	-1,254	,224
	Son Test	22	33,77	7,07		

12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı uygulamalarında el kavrama sol el, sırt kuvveti ve esneklik ön test ve son test değerleri arasında ( $p > 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmezken el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında ( $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların vücut ağırlıkları, bacak kuvvetleri ve flamingo denge ölçümlerine ilişkin ön test ve son test karşılaştırması

Parametreler	Min-Maks	n	$\bar{x} \pm ss$	Z	p
Vücut Ağırlığı Ön Test	47,00-105,00	22	74,59 $\pm$ 14,35	,000	1,000
Vücut Ağırlığı Son Test	47,00-105,00	22	74,59 $\pm$ 13,80		
Bacak Kuvveti Ön Test	60,00-242,00	22	140,40 $\pm$ 48,69	-1,408	,159
Bacak Kuvveti Son Test	61,00-258,00	22	138,68 $\pm$ 50,13		
Flamingo Denge Ön Test	,00-4,00	22	,4545 $\pm$ ,9625	-1,897	0,58
Flamingo Denge Son Test	,00,3,00	22	,1818 $\pm$ 6645		

12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı uygulamalarında vücut ağırlığı, bacak kuvveti ve flamingo denge ön test ve son test değerleri arasında ( $p > 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.



## TARTIŞMA VE SONUÇ

12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı sonucunda; el kavrama sol el, sırt kuvveti, esneklik, vücut ağırlığı, bacak kuvveti ve flamingo denge ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmezken, el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bocce ve bowling antrenmanlarının fiziksel parametrelere etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan literatür taramalarında, bu konuya benzer, bocce ve bowling branşına özgü sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur.

12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı uygulamaları sonucunda, el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eler (2018)'in farklı sporlarda antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerini incelediği araştırmada; katılımcılardan 109 gönüllü erkek sporcudan 20'sinin bocce sporcusu olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmada, bocce sporcularının boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ortalama 171.8±6,5 cm ve 68,6±11,9 kg olarak bulgulanmıştır. Bocce grubunun esneklik ortalamaları 30,1±3,6 cm olarak, sağ-sol el kavrama kuvveti 33,8±2,9 kg-32,8±2,9 kg olarak tespit edilmiştir. Bocce branşında el kavrama kuvveti (sağ el-sol el) değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken diğer branşlara göre hem sağ el kavrama kuvveti hem de sol el kavrama kuvveti anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın sonucu ile araştırmamızın bulguları bu anlamda benzerlik göstermektedir.

12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı uygulamaları sonucunda, flamingo denge ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Eler (2018)'in çalışmasında, bocce grubunun denge ortalaması 5,7±2,7 olarak tespit edilmiştir ve denge ile ağırlık arasında %66,5 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bocce ve masa tesini gruplarının antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerinin diğer branşlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bocce ile ilgili yapılan başka bir araştırma olan Arslan (2018)'in yetişkin gençler Türkiye bocce şampiyonasına katılan takımların başarı düzeyleri ile denge ve fiziksel aktivite seviyelerini incelediği yüksek lisans tez çalışmasında ise, denge arttıkça haftalık antrenman süresinin arttığını ve bu duruma bağlı olarak sporcunun fiziksel aktivite seviyesinde de iyileşme olduğunu bildirmektedir. Oyuncunun yaş almasıyla denge, antrenman süresi ve fiziksel aktivitede azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ile denge antrenmanlarının bocce sporundaki önemi görülmektedir. Statik flamingo denge testi bulgularında deney grubu lehine olumlu artış olduğu görülmektedir. Araştırmamızın bulguları bu çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermemektedir.

Göksu (2013)'nun Türkiye'de elit düzeyde bowling sporu yapan erkek ve bayanların fiziksel fizyolojik parametreleri incelediği çalışmasında, katılımcıların pençe kuvvetleri hakkında erkeklerde sağ el: 47,7±6,0 kg, sol el: 44,8±4,3 kg, bayanlarda sağ el: 31,6±6,8 kg, sol el: 26,6±5,4 kg olarak; bacak kuvveti ise erkeklerde: 100,9±21,0 kg, bayanlarda: 40,6±10,6 kg olarak bulgulanmıştır. Bu bağlamda, bowlingcilerin hem erkeklerde hem de bayanlarda düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, bowling branşında kol ve pençe kuvvetinin en önemli fiziksel parametrelerden olduğu vurgulanmaktadır. Katılımcıların esneklik değerleri erkeklerde; 18,4±6,7cm, bayanlarda; 24,9±7,9 cm ile hem bayanlarda hem de erkeklerde esneklik değerlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda, bowling sporu ve diğer spor branşları karşılaştırıldığında fizyolojik özelliklerin bowling branşında daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. 12 haftalık bocce ve bowling antrenman programı uygulamaları sonucunda elde edilen bulgular ile Göksu (2013)'nun çalışma bulguları benzerlik göstermektedir.

Çalışmalar arasındaki benzer ve zıt durumların nedeni, uygulama süresindeki değişiklikler ve farklı çalışma grupları ile yapılmış olmasından kaynaklanabilir. Yaş, cinsiyet, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları gibi faktörlerin de sonuçları etkilediği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; yapılan bu çalışma ile 12 haftalık bocce ve bowling antrenman programının el kavrama sağ el, el kavrama sol el, sırt kuvveti, esneklik, vücut ağırlığı, bacak kuvveti ve flamingo denge fiziksel parametrelerine etkisi görülmektedir. Sonuç olarak, bocce ve bowling antrenman uygulamaları sonucunda, el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık oluştuğu fakat el kavrama sol el, sırt kuvveti, esneklik, vücut ağırlığı, bacak kuvveti ve flamingo denge ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir.

Bocce ve bowling branşlarının elle oynanan oyunlardan oluşmasından ve bu branşlarda üst ekstremitte kas kuvvetlerinin önemli yeri olmasından kaynaklı el kavrama sağ el ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık oluştuğu söylenebilir.

Bocce ve bowling gibi branşlarda performansı önemli derecede etkileyen el kavrama kuvvetleri, sırt kuvveti, bacak kuvveti, esneklik, vücut ağırlığı ve dengenin ölçülmesi ve ölçümlerin değerlendirilmesi adına çalışmalar geliştirilmelidir. Bocce ve bowling branşlarında farklı örneklem gruplarıyla, bu çalışmaya ek olarak farklı fiziksel parametrelerin araştırılması alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır. Bu sayede, spor eğitimcileri ve antrenörler, bu bilgileri kullanarak bocce ve bowling antrenmanlarını daha etkili bir şekilde uygulayabilir ve bu sporların popülerliğini artırabilir.

**Kaynakça**

- Arslan, L. (2018). Yetişkin Gençler Türkiye Bocce Şampiyonasına Katılan Takımların Başarı Düzeyleriyle Denge ve Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Baechele, T. R. & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brown, T., & Miller, L. (2020). Low-Intensity Physical Activities: The Health Benefits and Accessibility of Bocce and Bowling for Elderly and Disabled Individuals. *Journal of Sports Medicine and Health*, 12(3), 45-52.
- Deforche, B., Lefevre, J., De BL, Hills, AP., Duquet, W., Bouckaert, J. (2003). Physical Wtness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obes Res*, 11: 434-41.
- Eler, N. (2018). Farklı Sporlarda Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 32-46.
- Göksu, Ö. (2013). Türkiye'de Elit Düzeyde Bowling Sporu Yapan Erkek ve Bayanların Bazı Fiziksel Fizyolojik Parametrelerinin Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 58-61
- Hazar, F., & Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 9-12.
- Heyward, VH. (2002). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Human Kinetics Books, 4th Edition, 116.
- Johnson, K. (2018). The Role of Sports in Community Building: The Impact of Bocce and Bowling. *International Journal of Social Sciences*, 7(4), 238-246.
- Martin, G. (2019). Bowling Alleys as Social Spaces: Exploring the Dynamics of Leisure and Community. *Leisure Studies*, 16(2), 127-141.
- Metin, G., Demirkan, E., & Yıldırım, M. (2021). Bocce and bowling training's impact on physical performance in recreational athletes: a comparative analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(2), 239-246.
- Pellegrini, M., & Rossi, G. (2017). Bocce: A Journey Through History and Cultural Significance. *Italian Cultural Studies*, 5(1), 13-25.
- Peters, D., & Clark, J. (2016). The Global Popularity of Bowling: Examining the Sport's Growth and International Appeal. *International Journal of Sport Management*, 3(2), 113-120.
- Russo, M., & Bianchi, A. (2021). Bocce in Italian Communities: Tradition, Social Interaction, and Identity. *Journal of Italian Studies*, 19(1), 88-104.
- Saygın, Ö., Polat, Y. & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, F.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi: 19(3), 205- 212.
- Sayım, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma ve tez yazım yöntemleri*, Seçkin Yayınları, Ankara.
- Smith, A., & Jones, B. (2019). The Social and Physical Benefits of Bocce and Bowling: A Comprehensive Review. *Journal of Sport and Recreation*, 11(2), 33-47.
- Thompson, K., & Williams, R. (2020). The World of Competitive Bowling: Professional and Amateur Tournaments and Leagues. *Sport Studies Journal*, 8(3), 56-67.

# Back to the Leisure: Covid Scene vs. the Post-Covid Era in Leisure Activity Participation

*Serbest Zamana Dönüş: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımda Covid Esnası ve Sonrası Dönem*

\*Elvan Deniz Yumuk<sup>1</sup>, Sinan Erdem Satılmış<sup>2</sup>, Hamdi Alper Güngörmüş<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Alanya Alaaddin Keykubat University, Sports Sciences Faculty, elvandenizyumuk@gmail.com, 0000-0002-8531-9509

<sup>2</sup> Yalova University, Sports Sciences Faculty, sinan-kartal@hotmail.com, 0000-0002-1535-1669

<sup>3</sup> Alanya Alaaddin Keykubat University, Sports Sciences Faculty, hamdi.gungormus@alanya.edu.tr, 0000-0003-4663-3869

## ABSTRACT

Based on the research articles published in the literature on the effects of COVID-19, this study aims to present a suggestion for the behaviors that are predicted to occur in terms of recreational activities when the pandemic process ends. From this point of view, a descriptive search was made in the literature according to the criteria determined by the researchers. As a result of the descriptive search, 21 articles published in 2020-2021 and suitable for the criteria were accessed. Emphasis has been placed on including the concepts of COVID-19, leisure time, recreation and physical activity as keywords in the articles. When the articles were examined, it was seen that the inability of individuals to efficiently manage the increase in leisure time due to their lockdown during the isolation process will create a need for leisure time after the lockdown process. It has been concluded that facilities and recreation leaders should be ready to meet the potential need in order to effectively manage recreational activities after the pandemic process, to realize appropriate orientation to activities and to produce free time programs for the needs of individuals.

## ÖZET

Bu çalışma, COVID-19'un etkileri üzerine alanyazında yayımlanmış olan araştırma makalelerinden hareket ederek, pandemi süreci sona erdiğinde rekreatif faaliyetler açısından gerçekleşmesi öngörülen davranışlara yönelik bir öneri sunmayı amaçlamaktadır. Buradan hareketle araştırmacılar tarafından belirlenen ölçütlere göre alanyazında betimsel tarama yapılmıştır. Yapılan betimsel tarama sonucunda, ölçütlere uygun ve 2020-2021 yılları aralığında yayınlanmış 21 makaleye ulaşım sağlanmıştır. Makalelerde anahtar sözcük olarak COVID-19, serbest zaman, rekreasyon ve fiziksel aktivite kavramlarının yer almasına önem gösterilmiştir. Makaleler incelendiğinde, bireylerin izolasyon sürecinde kısıtlanmalarından kaynaklanan serbest zaman artışı verimli yönetememesi, kısıtlama süreci sonrasında serbest zamana ilgileniminde bir ihtiyaç oluşturacağı görülmüştür. Rekreasyon aktivitelere pandemi süreci sonrasında etkin bir şekilde yönetilebilmesi, aktivitelere uygun yönelimin gerçekleştirilebilmesi ve bireylerin ihtiyacına yönelik serbest zaman programların üretilmesi için tesislerin ve rekreasyon liderlerinin oluşacak potansiyel ihtiyaca karşılık hazır olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Keywords:** Pandemic, COVID-19, lockdown, recreation, leisure.

**Anahtar Kelimeler:** Pandemi, COVID-19, karantina, rekreasyon, serbest zaman.

**Citation:** Yumuk, E.D., Satılmış, S.E., & Güngörmüş, H.A. (2023). *Back to the Leisure: Covid Scene vs. the Post-Covid Era in Leisure Activity Participation. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (1), 22-26.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
30.05.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
09.06.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.06.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1306970>

\* Corresponding author:  
elvandenizyumuk@gmail.com

## INTRODUCTION

Although post-apocalyptic world scenarios are one of the most-loved genres in the movie industry, the pandemic era in which we experience various negativities makes them rather real. That the governments around the world took measures in order to protect their citizens affected the daily life profoundly. Predictions and research showed that restrictions during pandemics may affect individuals in terms of health, social dependence and economics (Roberts, 2020). It can be observed that restrictions affect individuals mentally especially in terms of perceived freedom as well as make individual less physically active. In a study carried out in China two week after the announcement of the Covid-19 pandemic, more than the half of the participants reported that they felt the psychological effects in the medium and/or severe level; and it is revealed that a certain level of the participants showed depressive symptoms, anxiety and stress disorder (Wang et.al., 2020).

Although unfortunately it is uncertain when Covid-19 will disappear and when people can go back to their normal lives, science world has concerns about how the way people behave will be affected; nevertheless, it is thought that when Covid-19 is combined with the pandemics of physical inactivity, there will be greater harms in the upcoming years in terms of health and health related expenses (Hall et.al., 2020). To Lachance (2020), the restrictions showed some adverse effects on the leisure activities. Especially, recreational activities, sports activities, parks, tours and tourism are among the sectors that were affected by the process whereas traditional volunteering related to leisure-based activities are also among the sectors that were affected.

During the time when individuals had to stay home, different leisure activities emerged. In a study conducted in Brazilian population, it was found that 80% of the participants were not affected by the pandemics in terms of leisure activity participation during the time they had to spend at home. The majority of the participants reported that they could find enough space for the leisure experience at home; and the half of the participants reporting this stated that they had not had any problems participating in home-based leisure activities before the pandemics started (Bramante, 2020). Some of the home-based leisure activities included cookery, and this situation was explained by Sivan (2020) as follows: "leisure has transformed into self-reflecting experiences". This allowed individuals to meet their basic needs creatively, to make use of the leisure time, which is longer than it used to, and to show their skills through social media on the quarantine days on which it is not possible to have a face-to-face conversation with people (Easterbrook-Smith, 2020).

When the warnings of WHO are considered, it is important to direct individuals to focus on recreational activities that can positively affect the healthy life standards of the individuals who stay home during the pandemics. Inasmuch as, social distance rules and restrictions generally decrease the daily steps which is one of the indicators of being physically active (Tison et.al., 2020). In a study on Netherland sample, it was found that individuals tended to do more traditional leisure activities such as gardening, reading, house-works and board games; in addition, it is also reported that outdoor activities that participants can organize themselves such as hiking, running and cycling gained popularity again (van Leeuwen et.al., 2020).

Being physically active has certain effects both under normal conditions and during pandemics. There are studies showing the difference between individuals who spend their leisure in a passive manner and individuals who are physically active. Lockdown measurements may increase the sedentary behaviors, decrease the general physical activity level and cause negative health outcomes since decrease in physical activity level means decrease in mechanic load, metabolic rate and energy expenditure (Jakobsson et.al., 2020). Also, the duration of social media use which can promote sedentary behavior can also affect the mental health of individuals (Moreira et.al., 2020). It is thought that making use of the surplus leisure time obtained due to lockdown through physical activity can positively affect the mental health of individuals in a period to which they are not used (Cheval et.al., 2020).

Pieh et.al., (2020) aimed to reveal the effect of pandemics process on individuals' mental health and found out that when compared to pre-Covid-19 period, there is a significant increase in mental health problems in the general population. Among the findings, there are increase in sleeping problems such as insomnia and decrease in psychological health and wellbeing levels. One of the most important findings of the study is that young adults, women, individuals with low income levels, unemployed individuals and individuals with low levels of physical activity need a rapid intervention in terms of psychological health as they are deemed to be the risk group. Rossi et.al., (2020) investigated the psychological effects of Covid-19 pandemics on individuals on Italian sample and concluded that a 3-4 week lockdown had an adverse effect on this population in terms of psychological health.

Ahmad et.al. (2020) investigated the psychological effects of Covid-19 on the Indian population which has a great sociocultural variety and revealed that the duration spent at home during lockdown caused a great level of psychological boredom, and this caused the related anxiety to become widespread. As a result of the statistical analyses, the risk groups were reported as follows: women, Muslim, self-employed, individuals who have never married, individuals with previous health problems and individuals with sleeping problems; and the anxiety levels of these individuals were found significantly high. Huang & Zhao (2020) who carried out their study on Chinese population determined that during the pandemics, young individuals spent a lot of time thinking about the emergence of the pandemics resulting in adverse effects on their psychology; on the other hand, health care professionals are reported to have high risk of showing psychological problems. In this case, they emphasized that it is important to follow up these individuals in terms of situations that threaten their lives and early interventions need to be done.

Schuch et.al. (2020) determined that individuals who report doing 15-30 minutes of medium/intense physical activity has low frequency of showing anxiety and/or depression indicators whereas individuals who have sedentary behaviors more frequently indicate anxiety and depression. López-Bueno et.al., (2020) reported that the anxiety levels and perceived existing bad mood levels of the individuals of the Spanish sample who comply with the recommendations of WHO were found low. It is also seen that the habits related to healthy lifestyle especially affect women in terms of these two variables. Therefore, the importance of home-based activities was emphasized.

A constantly inactive lifestyle brings about a depressive mood, and this can even result in suicidal behaviors. Also studies in the literature reported that natural disasters just as the pandemics cause an increase in the suicidal attempts of individuals. The constraints occurring in the access to the social support makes the quarantine a harder period and emerges the adverse mood. That the individuals have been compulsorily kept at their homes since the beginning of the pandemics, that the educational activities have taken place at home which is far away from real social interactions, and that meeting with peers has become socially distant have increased the level of loneliness and created a mood which still feels like the pandemics will never come to an end. In addition, these negative thoughts may lead to an inactive population.

The pandemic period created a global effect and affected people in terms of various factors. The Covid-19 virus which became a global pandemic triggered individual and societal anxiety and created a pathological effect which covers every part of the human life by affecting individuals' behaviors socially, economically and psychologically. Just as the previous pandemics happened in the world history, this pandemic shaped people and economies greatly. The pandemic triggered the existing consumer/throwaway society during this process.

People around the world experienced a great social depression during the pandemics and tended to meet their socialization needs in different manners. That the individuals spent excessive amount of time on electronic environments caused some conspiracy theories which is rather unscientific. The negative tendencies emerging from the perception of boredom also triggered negative outcomes. In global electronic archives, reports have shown that individuals become deeply interested in digital life during the time they spent at home; and this interest has increased significantly for every age group.

The results of the studies conducted to examine the negative behavioral outcomes of the individuals which is due to the pessimist mood emerging during pandemics show that individuals tend to use excessive alcohol and narcotic drugs, and that this situation constitutes a risk factor in terms of public health. According to the findings of the previous research, the preliminary reasons for individuals' tendencies towards these negative behaviors are boredom caused by the lockdown, social contact, loneliness, loss of previous routine, sensation seeking, recreation and entertainment (Vanderbruggen et.al., 2020; Bochicchio et.al., 2021).

Although there was a negative mood all around the world, the contrary aspects of this should also be considered. Centuries ago, Şems-i Tebrizi (Shams of Tabriz) sated "do not worry saying 'my life will be disturbed, and it will turn upside down'. How do you know if down side will not be better than its upside" (Şafak, 2010). Therefore, things may seem negative on the outside, but with professional help, many can change. Thanks to recreation leaders, the increased leisure activity demands of individuals can be met after Covid-19. In addition, leisure education which is crucial to raise more physically active and healthy generations will have a great importance. It is estimated by the current study's authors that there will be a recreational activity demand boom after the pandemic period; therefore, the importance of recreation leaders will be better understood by both governments and the leisure participants since experts on leisure activities can help individuals to adapt to the social life yet again. In this case, there are some important issue concerning pandemic period and post-pandemic period.

### **Recreation and Leisure Management in Today's Scenario**

The steps that will help individuals to manage their leisure recreational activities are very important in today's scenario especially because these activities provide escape from negative thoughts by making people feel strong, vigorous and healthy both mentally and physically. Pandemic period is a milestone which has changed and is still changing the course of events for humanity and turning this bad event into a positive situation is the duty of people, especially recreation experts. Domestic leisure activities which include physical exercises can provide this chance to the individuals; forasmuch as, physical activities not only provide with physical outcomes but also social and psychological outcomes. Therefore, the public must receive leisure education. This will help taking measures that can prevent impairment of health as well as protect it. Although the Republic of Turkey has collaborated with sports federation, this can be achieved locally through municipal corporations, universities and schools. Therefore, action plans that will lead public to domestic physical activities and will motivate them to participate are required. Although living spaces of people used to be perceived as passive leisure spaces, the obligations brought by the pandemics transformed them into active recreational areas. Providing a space for domestic leisure activities may not be enough; therefore, programs that will enable people to make use of these spaces should be prepared.

In order to develop the sense of responsibility within the family and to increase the participation of domestic recreational activities, one of the members of family can be determined as the leader and be responsible of finding and/or applying activities that family can participate together. Today, we can see that individuals have already got used to the distant communication process. This proves that technology is a tool that can be used for the sake of people. Thus, it is important to make technology be used in order to stay physically active. Also, every individual is intrinsically motivated to play games; therefore, this can be used as a motivator for the participation in domestic recreational activities. Certain exercise programs can be programmed as an educational game which can meet both the need of challenge and the need of physical activity. In this case, housework can be turned into games and micro-recreational spaces can be formed at home. Since the notion of game appeals to individuals of all ages, playing recreational games at home can help decrease the internet addiction levels of children. The quality leisure time spent doing domestic recreational activities especially can have a significant role in preventing the aforementioned psychological problems which affect a variety of individuals as well as preventing possible sedentary behaviors in the future.

When compared to the pre-social isolation period, although the limitations related to being physically active in the society helped preventing pandemic from sweeping, getting used to the restrictions which forced a heavy and compact lifestyle tested people's patience. In this process which was coined as the "new normal", cities which applied measurements without an innovation in the

urban planning impeded the access to recreational activities since they could no longer offer recreational areas outside which offer social environments. Therefore, cities need to revise their plans to offer solutions for future problems and prevent boredom and monotony (Abusaada & Elshater, 2020).

In terms of the task to enable public to be physically active, it falls on certain institutions and organizations as well as formal and private enterprises. For instance, the notion of recreation can be introduced to the individuals with the help of governments and ministry of sports during television broadcastings, and the public awareness related to having a fulfilling leisure can be raised. Since prime-time news bulletins and various entertainment and/or competition shows are followed by the majority of the public, recommendations related to physical activities can be made, and applicable moves which can be done by every individual with the everyday objects at home can be shown compulsorily; thereby, increase in physical activity and leisure awareness can be achieved. Also, children, adolescents and young adults all around the world visit online platforms with educational purposes almost everyday during pandemic; therefore, these platforms can also be used by the schools in order to increase levels of leisure awareness and physical activity. The recreational activities to be applied by the members of the family alone or as a group are accepted as crucial during the times of need such as restrictions brought by the pandemic in order to eliminate or reduce the negative outcomes of the hard times. Also, domestic recreational activities, especially physical activities, help maintain and/or improve the health of the individuals who are in the risk group. Especially in Turkey, the individuals living with their elderly family members reduced their contact with outside world to the level of mere human needs in order to prevent them from becoming affected by the Covid-19. It is completely normal that as a result of this, many individuals developed a more sedentary lifestyle; however, these individuals and their elderly family members should receive a domestic physical activity support in order to stay healthy. The recreational applications that will be developed in the future are a significant key to public health both mentally and physically in order to challenge and overcome the obstacles created by the wicked scenario of the pandemic.

### **Predictions and Recommendations for the Post-Pandemic Period**

What will happen when individuals who spent almost two years inside their homes with the measures taken by the governments all around the world start spending time outside their homes? As seen today, new variations of the virus still threaten the world. Anticipating that there will be a recreational activity craze in the post-pandemic period, it is important to emphasize the need for plans that will enable their soft transition to normal life. Also, local governments should use their current potential to the most in order to meet the recreational needs which will enable them to restore the balance between demand and supply that will emerge.

Sometimes the hardships in life may lead people to a darker, more pessimistic and less active behavior; furthermore, the existence of a huge phenomenon that is pandemic is still affecting the health of millions of people both directly and indirectly. This situation may cost great health expenses and even lives of many people. Considering physically inactive individuals, there are many illnesses brought by inactive lifestyle such as increase in the cases of cardiovascular diseases, diabetes and cerebral oedema as well as depression, anxiety and stress disorder. If aforementioned steps are applied and individuals become more active, what will keep the recreation experts working in the field busy is the demand burst for the recreational activities. Therefore, local and country-wide planning is a must along with the education and directions related to leisure activities. When the individuals are informed about the recreational circumstances and opportunities of the area that they live, both leisure economy and the overall health of these individuals can be improved.

### **CONCLUSION**

During pandemics, the effect of digital progress helped people in some ways. Many online concerts, online museum tours, and online city walking tours were held in order to make people forget about the negativity of the process. Later, this evolved into the metaverse which turn the virtual world into another land where people has become virtual citizens. This was the positive side of what was accepted as a disaster by many since it allowed people all around the world meet up and have fun in the safety of their homes. However, this was available for the ones who were chasing leisure opportunities even during the lockdown. Today, boredom and monotony, which was the case of lack of leisure before the modernity and post-industrial revolution era, is the case of surplus leisure created compulsorily by the flexible working hours at home. Therefore, the importance of a balanced leisure emerges since boredom and monotony can affect individuals adversely. What should be deemed significant is the efficient use of the leisure instead of how much leisure time one has.

Various philosophers discussed certain issues related to leisure and the right to leisure until today. However, none of them was expected to predict the conditions that we are facing around the world today. When the conditions in our hand and what they brought are considered, the way to establish happiness in a general sense is by making use of the surplus leisure time in a correct way. Therefore, as recreation leaders, evaluating the leisure education and leisure management of the public and showing that a physically active life can be achieved inside our homes as well as outside are the main duties of professionals working in the field. In addition,

planning of the leisure activities and opportunities as well as reviving and managing facilities to enjoy leisure fall on to the recreation experts.

## References

- Abusaada, H., & Elshater, A. (2020). COVID-19's challenges to urbanism: social distancing and the phenomenon of boredom in urban spaces. *Journal of Urbanism: International Research on Placemaking and Urban Sustainability*, 1–3. <https://doi.org/10.1080/17549175.2020.1842484>.
- Ahmad, A., Rahman, I., & Agarwal, M. (2020). Factors Influencing Mental Health During Covid-19 Outbreak: An Exploratory Survey Among Indian Population. *medRxiv*. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2020.950>.
- Bochicchio, L. A., Drabble, L. A., Riggall, E. D., Munroe, C., Wootton, A. R., & Hughes, T. L. (2021). Understanding alcohol and marijuana use among sexual minority women during the COVID-19 pandemic: A descriptive phenomenological study. *Journal of Homosexuality*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/00918369.2020.1868187>.
- Bramante, A. C. (2020). Leisure and COVID-19 in Brazil: brief impressions. *World Leisure Journal*, 62(4), 300-302. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825263>.
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., ... & Boisgontier, M. P. (2020). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of sports sciences*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>.
- Easterbrook-Smith, G. (2020). By bread alone: baking as leisure, performance, sustenance, during the COVID-19 crisis. *Leisure Sciences*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773980>.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 57. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>.
- Lachance, E. L. (2020). COVID-19 and its impact on volunteering: Moving towards virtual volunteering. *Leisure Sciences*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773990>.
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Ezzatvar, Y., Casajús, J. A., Smith, L., Andersen, L. L., & Lopez-Sanchez, G. F. (2020). Association between current physical activity and current perceived anxiety and mood in the initial phase of COVID-19 confinement. *Frontiers in psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00729>.
- Moreira, P. S., Ferreira, S., Couto, B., Machado-Sousa, M., Fernandez, M., Raposo-Lima, C., ... & Morgado, P. (2020). Protective elements of mental health status during the COVID-19 outbreak in the Portuguese population. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20080671>.
- Roberts, K. (2020). Locked down leisure in Britain. *Leisure Studies*, 39(5), 617-628. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1791937>.
- Rossi, R., Succi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., ... & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in psychiatry*, 11, 790. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>.
- Şafak, E. (2010). *Aşk*. İstanbul: Doğan
- Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., ... & Deenik, J. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry research*, 292, 113339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113339>.
- Sivan, A. (2020). Leisure in times of COVID-19: reflection on Hong Kong and Israel. *World Leisure Journal*, 62(4), 322-324. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825260>.
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annals of internal medicine*, 173(9), 767-770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>.
- van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down—insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal*, 62(4), 339-343. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255>.
- Vanderbruggen, N., Matthys, F., Van Laere, S., Zeeuws, D., Santermans, L., Van den Ameele, S., & Crunelle, C. L. (2020). Self-reported alcohol, tobacco, and cannabis use during covid-19 lockdown measures: Results from a web-based survey. *European Addiction Research*, 1–7. <https://doi.org/10.1159/000510822>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.

## \*\*Yavaş Turizm ve Rekreasyon Slow Tourism and Recreation

Dilara Bilgen <sup>1</sup>, \*Yavuz Yıldız <sup>2</sup>, Hamdi Alper Güngörmüş <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, dilarabilgen35@gmail.com, 0000-0001-8258-1889

<sup>2</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yavuz.yildiz@alanya.edu.tr, 0000-0002-1284-2542

<sup>3</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hamdi.gungormus@alanya.edu.tr, 0000-0003-4663-3869

### ÖZET

Sanayi ve teknolojinin gelişimiyle birlikte küreselleşen dünyada hem turizmde sunulan ulaşım, konaklama, yeme içme, eğlence ve diğer hizmetlerde hızlı bir artış görülmekte hem de ekonomik kazançları arttırmak amacıyla bu hizmetler daha hızlı bir şekilde sunulmaktadır. Yavaş hareketi, hızlı küreselleşme ve herkesin aynı şekilde tüketimde bulunmasına karşı gelinmesi amacıyla ortaya çıkmıştır. Yavaşlık bireyin hayatın tadını çıkarabilmesini ve yaptığı aktivitelerden (zaman olarak sıkışıklık hissetmeden) zevk alabilmesini sağlar. Yavaş hareketini benimseyen bireylerin bir alternatif olarak yavaş turizmi tercih ettiği görülmektedir. Bu araştırmanın amacı bir alternatif turizm biçimi olan yavaş turizm hakkında alan yazındaki çalışmalara bağlı olarak yavaş turizm kavramını açıklamak, yavaş turizmle rekreasyon ilişkisi ile yavaş turizmde yapılabilecek rekreasyon faaliyetlerini tartışmak ve öneriler sunmaktır.

### ABSTRACT

In the globalizing world with the development of industry and technology, there is a rapid increase in transportation, accommodation, food and beverage, entertainment and other services offered in tourism, and these services are offered more quickly in order to increase economic gains. The slow movement emerged to oppose rapid globalization and the consumption of everyone in the same way. Slowness enables the individual to enjoy life and to enjoy the activities (without feeling bored in time). It is seen that individuals who adopt the slow movement prefer slow tourism as an alternative. The aim of this research is to explain the concept of slow tourism depending on the studies in the literature about slow tourism, which is an alternative form of tourism, to discuss the recreational activities that can be done in slow tourism with the relationship between slow tourism and recreation and to offer suggestions.

**Anahtar Kelimeler:** Yavaş turizm, yavaş şehir, rekreasyon

**Keywords:** Slow tourism, citta-slow recreation.

**Citation:** Bilgen, D., Yıldız, Y., & Güngörmüş, H.A. (2023). *Yavaş Turizm ve Rekreasyon. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (1), 27-34.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
31.05.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
23.06.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.06.2023  
<https://doi.org/10.56639/jsar.1307995>

\* Corresponding author:  
yavuz.yildiz@alanya.edu.tr

\*\*Bu makale 16-19 Mayıs 2022 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve kongre bildirisi kitabında basılmış "Yavaş Turizm ve Rekreasyon" başlıklı bildirinin genişletilmiş halidir.

## GİRİŞ

Son yıllarda turizm faaliyetlerine yönelik bakış açısının değişiminde sürdürülebilirlik, ekoturizm, yerel değerlerin tanınması ve korunması kavramları ön plana çıkmaktadır. Teknolojinin ve küreselleşmenin hızlı gelişimiyle beraber ulaşım, konaklama, yeme-içme, eğlence hizmetlerinin tedariki, dağıtımı ve tüketimi de daha hızlı hale gelmektedir. Yüksek ekonomik kazançlar sunduğu için turizm alanında yapılan yatırımların artışı, iş kollarının, istihdamın, uzmanlığın, üretimin artması sayesinde turistlerin de seçeneklerinin artmasına yol açmaktadır. Bununla beraber turizme olan yoğun ilgi sebebiyle ulaşım, seyahat, konaklama alanlarındaki, şehirlerdeki kalabalık, gürültü ve hızlılık (bir yerlere yetişme telaşı) turistlerin tatil seçimlerinde farklı seçeneklere yönelmesine yol açmaktadır. Bu seçenekler arasında dinlenme, rahatlık, huzur elde etme, doğal çevrede olma, yerel kültür öğelerini tanıma ve destekleme, yaşam kalitesini artırma ihtiyaçlarında bulunan turistlerin tercih edeceği yerler, kırsal alanlar veya kentleşmenin kalabalık, gürültü, acelecilik gibi olumsuz etkilerinin olmadığı kasabalar olmaktadır. Kaynakların aşırı tüketimin, çevreye verilen zararların, iklim değişikliğinin etkilerini azaltmak amacı da bu tatil alanlarının seçiminde önemli etkenlerdir. Turist davranışlarının, bu ihtiyaç ve amaçların gerçekleştirilmesine yönelik değişiminde, yapılacak bütün eylemlerde "doğru hızda ve doğru kalitede" yaşamak anlayışını karşılayan bir kavram olarak adlandırılan yavaş turizm, insana, yaşama ve doğaya katkı sunan bir turizm biçimidir.

Sürdürülebilirlik, kaynakların verimli kullanımı, çevrenin ve yaban hayatının korunması, karbon salınımının azaltılması, yerel kültürlerin varlığını devam ettirmesi Yavaş turizm anlayışını benimseyen turistler, kırsal alanlarda ve kasabalarda tatillerini değerlendirirken aynı zamanda yeme-içme, eğlenme, yerel kutlama, tören gibi etkinliklere, oyunlara



katılmanın yanı sıra, yürüyüş, koşu, rafting, kültür, doğal yaşam gezisi gibi farklı etkinliklere katılmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katılımın, yaşam tatmini (Lloyd & Auld, 2002), iş doyumu ve yaşam kalitesi (Aksoy vd., 2017; Tian vd., 2022) üzerinde olumlu etkileri araştırmalar göstermektedir ki, insanların rekreasyon etkinliklerine katılımı ve bu etkinliklerden elde ettikleri haz, iyi oluş ve yaşam kalitelerinin artmasında etkili olmaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılım, yukarıda sözü edilen yavaş turizmin amaçlarının gerçekleştirilmesine de katkı sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyon faaliyetlerinin yavaş turizm içerisinde değerli ve önemli bir yeri olduğu değerlendirilebilir. Yavaş turizm ve bu felsefede yapılan rekreasyon faaliyetleri arasında birbirini destekleyen ve geliştiren bütünlük bir ilişki olduğu değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın amacı bir alternatif turizm biçimi olan yavaş turizm hakkında alan yazındaki çalışmalara bağlı olarak yavaş turizm kavramını açıklamak, yavaş turizmle rekreasyon ilişkisi ile yavaş turizmde yapılabilecek rekreasyon faaliyetlerini tartışmak ve öneriler sunmaktır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmada belgesel araştırma deseni tercih edilmiştir. Araştırma desenine bağlı olarak yapılan belgesel tarama, belge analizinde, mevcut belgelerden veri üretme çabasını içermektedir. Bu sebeple araştırma amacına yönelik olarak kaynak taraması ve bu kaynakların değerlendirmesi yapılmaktadır (Karasar, 2005). Belgesel araştırmalarda, araştırılan konuyla ilgili veriler, kütüphane-arşiv taraması (Büyükoztürk, 2023) ile olduğu gibi elektronik kaynaklar (Bowen, 2009) ile de toplanabilir. Belge analizinde geleneksel olarak iş sözleşmeleri, eğitim başarıları kayıtları, kitle iletişim araçları belgeleri gibi kamuya açık belgelerden ve mektuplar, günlükler ve fotoğraflar gibi özel belgelerden (Hesse-Biber & Leavy, 2008; Wharton, 2006) yararlanıldığı gibi internet medya araştırmalarında kişisel ve kurumsal web sayfaları, gazete makaleleri, akademik makaleler, webloglar, resimler ve fotoğraflar, resmi kamu belgelerinden (Hesse-Biber & Leavy, 2008) de yararlanılabilir. Araştırmacılar, belgelerin hangilerinin önemli olduğunu, hangilerinin verilere kaynak olabileceğini araştırma probleminde bağlı olarak karar verirler. Bu sebeple belgeler özellikle de nitel çalışmalarda etkili bir şekilde kullanılabilir önemli ve değerli bilgi kaynaklarıdır (Yıldırım & Şimşek, 2013).

Araştırmanın etik yönden değerlendirilmesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 08.06.2022 tarih ve 03/01 numaralı kararı ile belirlendikten sonra, literatür taraması yoluyla araştırma konusundaki kavramlar derlenerek tartışılmıştır. Yavaş turizm ve rekreasyonla ilgili alan yazındaki bilimsel makaleler, sempozyum / kongrelerde yayınlanmış yavaş turizm ve rekreasyonla ilgili bildirimler, kitap ve kitap bölümleri, kamu ya da özel kurumlarca hazırlanan yıllık raporlar ve sürdürülebilirlik konusundaki planlar incelenmiştir.

## LİTERATÜR TARAMASI

### Yavaş Hareketi

Gelişmiş modern ekonomilerin ekonomik modelleri, faydanın tüketimle monoton olarak arttığı ekonomik büyümenin neo-klasik teorilerine dayanmaktadır. Bu ekonomik modeller, sosyoekonomik iyi oluşu ürün ve hizmetlerin artan tüketimi ile ilişkilendirir (Di Clemente vd., 2015). Kapitalizmin para kazanma, en yüksek kârlılığa ulaşma hedefleri, insanların ihtiyaçları olmayan ürün ve hizmetleri satın alması, sürekli ve hızlı biçimde tüketmesi sayesinde gerçekleştirilebilir. Humphery (2010)'ye göre aşırı tüketim, zorlayıcı, özentili veya terapötik bireysel seçimler tarafından değil, küresel meta kapitalizminin yaşamlarımızı düzenlemek ve çalıştığımız ve ikamet ettiğimiz yerleri şekillendirmek için sistemik gücü tarafından yönlendirilir. Aşırı tüketim hala sosyal ve ahlaki bir sorundur. Yavaşlama, girişimci benliğe sahip bireylerin, başarılı, üretken ve göze çarpan tüketiciler olarak değerlendirilmek için küresel kapitalizmin hızlanmaya, hareketli olmaya ve daha çok çalışmaya zorlayan, tempolu zorunluluklarına karşı bir panzehir haline geldi (Fullagar vd., 2012; Humphery, 2010). Yavaş turizm, bu çevresel ve kişisel kaygılardan da ortaya çıkan farklı bir turizm biçimi olarak adlandırılır (Oh vd., 2016). Aşırı tüketim ve olağandan hızlı bir yaşam nedeniyle, deneyimlerin ve yaşam tatmininin niteliği azalmaktadır. Yavaş turizmde temel unsurlar sürdürülebilirlik, esenlik ve yaşam kalitesi, deneyim ve tüketimdir (Calzati & de Salvo, 2017).

Seyahat ve turizmin yüksek çevresel etkiye sahip olabileceği ve iklim değişikliğine büyük katkı sağlayabileceği yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, bu etkileri azaltmanın yollarının geliştirilmesi ve uygulanması hayati önem taşımaktadır (Dickinson & Lumsdon, 2010). Dickinson & Lumsdon (2010)'a göre, yeni bir turizm sistemine geçebilmenin üç temel prensibi vardır. Bunlar; turistik gezilerin azaltılması, düşük karbon salınımlı turizmin geliştirilmesi ve turist deneyiminin zenginleştirilmesidir. Son zamanlarda, turizm alanında, yeni turizm biçimleri yaygın şekilde artmaktadır. İnsanlar doğal çevrenin güzelliklerini görmek ve doğal çevreyi korumak (eko-turizm), farklı kültürleri tanımak (kültür turizmi), insanların ve yerlerin otantik geçmişini / kalıntılarını ziyaret etmek (miras turizmi), çevre yerel sakinler ve ziyaretçiler arasındaki uyumu öğrenmek (yeşil turizm) veya tıbbi tedavileri ve hizmetleri (sağlık / medikal turizm) elde etmek amaçlarıyla seyahat etmektedir (Oh vd., 2016). Dickinson ve Lumsdon (2010)' a

göre yavaş seyahat, yerellik, ekoloji ve yaşam kalitesi kaygısıyla yavaş yemek hareketinden fikirler alarak böyle bir konsept oluşturmaktadır. Yavaş yemek, yavaş şehirler, yavaş yaşam, yavaş para, yavaş medya, yavaş ebeveynlik, yavaş öğrencilik. . . . .yavaş seyahat. Görüldüğü gibi “yavaş” öneki bir diğer sektör, fenomen veya endüstriye eklenebilmektedir. Eskiden yavaş olmak, kişinin rekabetçi çalışma ve boş zaman alanlarına ayak uyduramaması anlamına gelen tamamen aşağılayıcı bir terimdi. Yavaşlığın anlamı artık değişmeye başlıyor, çünkü bugün yavaşlık, koşu bandında adım atmak, iş-yaşam dengesini aramak veya baskın hız mantığını reddetmek için güvenilir bir metafor olarak kullanılmaktadır (Fullagar vd., 2012).

Yavaşlık felsefesi, geçici bir olgu olarak değil, bir yaşam felsefesi ve dünya çapında bir toplumsal hareket olarak yorumlanmalıdır. Turistik uygulamalar, yeni bir çevresel sorumluluk duygusundan ve turistik deneyimlerin kalitesinden giderek daha fazla etkilenmektedir (Calzati & de Salvo, 2017). Turizmde yavaşlık, seyahat ederken bir dizi davranışsal kalıp içeren bir katılım olarak karakterize edilmiştir (Oh vd., 2016). Örneğin Dickinson ve Lumsdon (2010), yavaş seyahatin herhangi bir tanımının “çevreyi korumak ve yerel tarih, kültür ve insanları keşfetmek gibi nispeten daha yavaş seyahat biçimlerine katılım adına ulaşım odaklanması gerektiğini” vurgulamaktadır.

Yavaş felsefesi hayatın her zamanında dolu dolu yaşanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Yavaş felsefesiyle hızlı bir şekilde değil de yavaş yemek, fazla tüketmeden üretmek, herhangi bir yere yetişme telaşı olmadan, diğer kişiler ile iletişim kurmak, onları dinlemek, anlamak yoluyla yaşanılacak şehirlerin oluşturulmasını amaçlanmaktadır (Başar & Türkmendağ, 2020). Yavaş felsefesi, aynı zamanda yaşam kalitesine, etik sorumluluklara, çeşitli sosyal gruplar arasındaki dayanışmanın değerine, kaliteye daha fazla önem veren yavaş bir toplum inşa etme fırsatı sunmaktadır. Yavaşlık, akıllı tüketicilik, farklı yaşam tarzı modelleri, yeni bir sağlıklı yaşam konseptine yol açabilecek daha destekleyici ve hümanist bir toplum için umut vaat etmektedir (Calzati & de Salvo, 2017).

### **Yavaş Turizm ve Yavaş Şehir (Cittaslow)**

Yavaş turizm, çevresel kaygıların sürdürülebilirlik temelinde dikkate alındığı bir turizm türüdür (Özdemir & Çelebi, 2018). Yavaş turizm, genel olarak amaca yönelik bir aktivite olarak değerlendirilebilir (Bagozzi & Dholakia, 1999; Oh vd., 2016). Bir Amazon gezisi, arkeolojik bir gezi veya dini amaçla bir hac gezisi gibi deneyimsel hedeflere sahip olan bir dizi faaliyet olabilir (Oh vd., 2016). Turizm toplu tüketim yoluyla karakterize edilmektedir. Yavaş turizm ise kitle turizminin bölgelerde, şehirlerde sebep olduğu aşırı biçimdeki üst yapı ve alt yapı gelişmelerinin olumsuz yansımalarına karşıt olan çabaları içerir. Bu çabalar, bölgeye, şehre olan ekonomik ilginin çevresel ve sosyal etkenlerle beraber dikkate alınması temeline dayanır. Bu turizm biçimi de karakterize edilir. Bu turizm biçimi, mevsimsellik ve sosyoekonomik durumun paylaşımının (yeniden dağılımının) olmaması nedeniyle turizmin kendisinden elde edilen faydalara dayalıdır (Calzati & de Salvo, 2017; Weaver, 2000). Devasa oteller, eğlence ve alışveriş merkezlerinden ziyade özellikle kırsal ve nüfusu az olan alanlardaki yerel halka olan katkılardan söz edilebilir. Hall (2010)’a göre, yavaş turizmin ekonomik değeri daha soyuttur ve o yerin ruhuna, yerel topluluklarla aktif ilişkiler kurmaya, turistik ürünlerin tüketimine, sürdürülebilirliğe önem verilerek daha yavaş hareket etme ön plana çıkarmaya çalışılır (Calzati & de Salvo, 2017).

Yavaş şehir (Cittaslow) kavramı 1998 yılında ortaya çıkmıştır. 1999 yılında, İtalya’nın Umbrio bölgesindeki Orvieto kentinde temellendirilmiştir. Yavaş hareketi, yaşam kalitesini arttırmak, yavaş ve sağlıklı bir yaşam tarzını övmek ve küçük kasabaların doğal ve kültürel çevresini korumak temelinde uluslararası bir harektir (Brodziński & Kurowska, 2021).

Uluslararası Cittaslow ağının kökeni, yavaş yemek hareketinin artan popüleritesine ve dört küçük İtalyan kasabasının (Bra, Greve in Chianti, Orvieto ve Positano) yöneticilerinin girişimlerine dayanmaktadır. Bu yöneticiler şehirlerinin gelişim fırsatını değerlendirmek için, şehirlerini, bir felsefeye sahip ve model bir şehre uygun hale getirmeyi benimsemişlerdir. Cittaslow ismi, İtalyanca şehir (città) ve İngilizce yavaş (slow) kelimelerinden gelir. 1999 yılında Orvieto / İtalya’da kurulan Cittaslow birliği, kar amacı olmayan, şehirlerin organizasyonu için araştırma, deneme, uygulamalar yoluyla çözümler sağlayarak kültür ve iyi yaşamı arttırmak ve yaymak amacını taşımaktadır (Cittaslow International Charter, 2017)

Bir şehrin yavaş şehir (Cittaslow) olabilmesi ve yavaş şehirler ağına/birliğine (Cittaslow network) katılabilmesi için nüfusunun 50.000 ve daha az olması gereklidir. Cittaslow ağında yer almak isteyen şehirlerin yedi farklı alandaki ölçütleri yerine getirmesine yönelik sertifikasyon süreci vardır. Bu ölçütler: Enerji ve çevre politikaları, altyapı politikaları, kentsel yaşam kalitesi politikaları, tarım, turizm ve esnaf politikaları, misafirperverlik, farkındalık ve eğitim, sosyal uyum ve ortaklıklardır. Bu ölçütlerin gerçekleştirilmesi yetmiş iki ayrı gerekliliğe bağlanmıştır. Bir şehrin Cittaslow ağına katılımı için bu gerekliliklerin en az %50 +1 ini karşılaması beklenir. Cittaslow ağına katıldıktan beş yıl sonraki dönemlerde yeniden sertifikalandırma süreçlerinde, aynı gerekliliklerin tekrar gerçekleştirilmesi gerekir (Brodziński & Kurowska, 2021; Farelnik vd., 2021).

Cittaslow kasabalarındaki olumlu değişikliklerin kapsamı ve büyüklüğü yerel halkın katılım derecesi gibi birçok faktöre bağlıdır. Yavaş şehir konseptine uygun faaliyetlerin uygulanmasında yerel otoritelerin katılım düzeyi, ağdaki diğer şehirlerle işbirliği yapabileme becerisi, kasaba sakinlerinin Cittaslow ile ilgili farkındalık ve bilgi düzeyi, yerel girişimcilerin kasabalarındaki Cittaslow

ruhunun gelişmesine yönelik teşvik edici etkinliklere, tutundurma faaliyetlerine katılım derecesi bu faktörlerdendir (Brodziński & Kurowska, 2021).

1999 yılında 4 İtalyan şehri ile ilk Cittaslow ağı kurulmuştur. Günümüzde ise 20 Cittaslow ağı ve 33 ülkede 288 Cittaslow vardır. Türkiye'nin, 2009 yılında katıldığı Cittaslow ağına bağlı olarak ülkemizde 21 şehir Cittaslow unvanını almıştır. Bu şehirler şunlardır: Ahlat, Akyaka, Arapgir, Eğirdir, Foça, Gerze, Gökçeada, Göynük, Gündül, Halfeti, İznik, Kemaliye, Köyceğiz, Mudurnu, Perşembe, Şavşat, Seferihisar, Uzundere, Vize, Yalvaç, Yenipazar. Cittaslow anlayışının özellikle nüfus konusundaki kısıtlaması (50.000'den az), Covid-19 süreci ile büyük ve kalabalık şehirlerde yani metropollerde yaşanan kısıtlamalar nedeniyle, yaşam alışkanlıkları değişmiş, buna bağlı olarak şehirlerin de daha fazla yeşil alan, parklara sahip olması, daha iyi, daha kaliteli yaşam sunabilmek için Cittaslow anlayışına uygun hale getirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla Cittaslow Metropolitan Şehri kavramı ve ilgili ölçütler 2021 yılında Türkiye'nin Başkan Yardımcılığı düzeyinde temsil edildiği Uluslararası Cittaslow Ağında tartışılmış, konuya ilişkin anlayış geliştirilmiştir. Bu girişimlerden sonra Haziran 2022'de İzmir Cittaslow Metropolitan Kenti unvanını kazanmıştır (www.cittaslowturkiye.org). Bir şehrin yavaş şehir olabilmesi için enerji ve çevre politikaları, altyapı politikaları, şehir yaşamının kalitesi politikaları, tarım, turizm, esnaf ve zanaatkarlar hakkında politikalar, misafirperverlik, farkındalık ve eğitim politikaları, sosyal uyum, ortaklıklar alanlarındaki değerlendirmeleri başarıyla yerine getirmesi gerekmektedir (www.cittaslow.org).

Yavaş şehirler hareketi hızla gelişmiş ve benimsenmiş "yavaş turizm" kavramı yaygınlaşmaya başlamıştır. Cittaslowlara olan merak artmış, doğa ile iç içe ve daha huzurlu ortamlarda olmak isteyen turistlerin ziyaretleriyle yeni bir turizm şekli ortaya çıkmıştır (Ünal, 2016). Acar(2018)'a göre, sağlıklı ve doğal yiyecekleri yemek, temiz bir çevrede ve sağlıklı bir hayat yaşama fikri değerlidir. Yavaş turizm aynı zamanda yerel kültürlerin ve yaşam tarzının sürdürülmesine de olumlu katkı yapmaktadır.

### Yavaş Turizm ve Rekreasyon

Yavaş seyahat, ana akım güncel turizmden farklı bir tatil yapma biçimidir. Özünde yavaşlamak, daha kısa mesafeler kat etmek ve hem yolda hem de varış noktasındaki deneyimlerle yolculuğu zenginleştirmektir (Lumsdon & McGrath, 2011). Bir kavram olarak yavaş turizm, kapsam olarak yavaş seyahatten biraz farklıdır (Özdemir & Çelebi, 2018). Yavaş turizm, kavramsal düzeyde destinasyonlara daha yavaş seyahat eden, daha uzun süre oralarda kalan, daha az seyahat eden, bir destinasyona seyahati bir deneyim olarak gören, destinasyondaki yerel ulaşım araçlarını kullanan, yavaş yeme-içme davranışı gösteren, yerel tarih ve kültürü keşfetmeyi, çevreyi korumayı destekleyen zaman ayıran insanları kapsamaktadır (Dickinson & Lumsdon, 2010).

Turistlerin yavaş turizm motivasyonlarına yönelik çalışmalar, yavaş turizm motivasyonunun kaçış, yenilik arayışı, etkileşim olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özdemir ve Çelebi (2018), araştırmalarında kaçış ve rahatlama, merak ve kültürel bilgilenme, kendini yansıtma ve keşif, yenilik arayışı katılım ve etkileşim, sosyal etkileşimin yavaş turist motivasyonunda önemli olduğunu bulmuşlardır. Kodaş ve Özçelik (2022)'in çalışmalarında Halfeti ilçesini incelemiş ve yavaş turizm motivasyonunun 'kendini yansıtma ve keşif', 'merak ve kültürel bilgilenme', 'kaçış ve rahatlama' ve 'yenilik ve katılım, etkileşim' boyutlarından oluştuğu tespit etmiştir.

Türkiye'de gelir düzeyi, ulaşım ve konaklama maliyetleri, çalışma yaşamının sorumlulukları vb. nedenlerle genellikle günübürlük ve haftanın son günlerinde yapılan turizm etkinlikleri daha fazla tercih edilmektedir. Bu durum diğer turizm bölgelerinde olduğu gibi yavaş turizm şehirlerinde de kısa süreli ve yoğun bir nüfus artışına, kalabalıkların artmasına yol açmaktadır (Özgün Çıtak, 2016). Oysaki, yavaş turizm şehirlerindeki temel özellikler, nüfusun azlığı, sakinlik, dinginlik içinde turistik faaliyetlerin gerçekleştirilmesidir. Özgün Çıtak (2016)'a göre kalabalıkların artması yavaş şehirlerin kaynaklarının ve çevrenin kullanımını da etkilemekte ve yavaş kent olarak ünlenen şehirlere daha fazla turist gelmesine neden olmaktadır. Yani yavaş şehir olarak turistlerin kalabalık ve kısa sürede yoğunluklu olarak o şehre gelmesi (Yüksel vd., 2020), şehirlerin yavaş şehir olma niteliklerini azaltmaya yol açabilen bir paradoks olarak değerlendirilebilir (Dickinson & Lumsdon, 2010; Dodds, 2012).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, yavaş turizmin gün geçtikçe daha da fazla kitleye ulaştığı, şehirlerin yavaş şehir olabilmek amacıyla alternatif turizm alanları oluşturma çabası içerisinde oldukları görülmüştür. Yavaş şehir kriteri olarak nüfus sınırlaması yavaş şehir olmayı zorlaştırıcı bir etki oluşturmaktadır. Aynı zamanda yavaş şehir unvanı alan şehirlere olan yoğun turizm ilgisi nedeniyle artan kentleşme, kalabalıklaşma, trafik gibi nedenlerle bu şehirlerin yavaş şehir olma kriterlerini aşması yönünde bir paradoks gözlenebilmektedir.

Turizmin etkinliklerinin azalması ve kimi zaman kısıtlanmasına önemli bir şekilde etki eden Covid-19 pandemisi esnasında açık alan rekreasyonu aktivitelerine katılım %35, doğa temelli aktivitelere katılım %33 ve göreceli olarak iyi oluş hissi %24 azalmıştır. Covid-19 pandemisi gibi küresel krizlerin öncesinde ve kriz esnasındaki değişimlere dayanıklılık geliştirmek için açık alan rekreasyon etkinliklerinin önemini yansıtmaktadır (Beall vd., 2022). Açık alan etkinlikleri, bireylerin öznel iyi oluş, yaşam kalitesi

ve sosyal etkileşimlerine olumlu katkılar yapmaktadır (Beall vd., 2022; Browning vd., 2021). Farklı toplum kesimlerine doğa temelli açık alan etkinlikleri sunma imkanlarının etkili bir iletişim kurarak sağlanması ile kriz zamanlarındaki rekreasyona katılımın azalmasının önüne geçilebilir (Beall vd., 2022)

Seyahat fiyatlarının artması (seyahatteki karbon vergilerinin artması dahil), iklim değişikliğine yönelik endişelerin artması ve tüketicilerin ekonomik durgunluk nedeniyle satın alımlarını sıkılaştırmasıyla, turizm acenteleri daha az maliyetli olan yerel seyahatlere odaklanmaktadır. Artan maliyetler nedeniyle eve daha yakın kalma eğilimi, turistlerin yavaş turizme yönelmesinin bir başka nedeni olabilir. Bununla beraber yavaş turizme olan ilginin artmasının, turistlerin farklı bir deneyim yaşama motivasyonundan mı yoksa turizm acentelerinin pazarlama etkinliğinin başarısından mı olduğunun araştırılması, turist davranışlarının betimlenmesinde yararlı olacaktır (Dodds, 2012).

Yavaş turizm, uçak veya araba kullanmak yerine yürümeyi veya bisiklete binmeyi, yerel yiyecekleri yemeyi, yeşil konaklama alanlarında daha uzun süre kalmayı, yerel doğal ve kültürel kaynakları daha fazla koruyarak kullanmayı ve sonuçta CO2 emisyonlarını sürdürülebilir turizm hedeflerine ulaşmak için mümkün olduğunca azaltmayı amaç edinir (Sorensen vd., 2003). İklim değişikliği tehditleri arttıkça, CO2 emisyonlarını azaltmak dünya çapında acil çözülmesi gereken bir sorun haline gelmektedir. Turistlerin iklim değişikliği farkındalığını artırmak, çevreye yönelik hassas tutum ve davranış sergileyen turistlerinin sayısını da arttıracaktır (Lee & Jan, 2022; Ritchie vd., 2022). Bu, iklim değişikliğinin azaltılmasına katkıda bulunacaktır. Turistik konaklama endüstrisinin su ve enerji kullanımını sınırlaması, yenilenebilir enerjiyi benimsemesi ve eko-sertifikalı malzemelerle altyapılar inşa etmesi gerekmektedir. Kırsal alanlardaki turizm etkinliklerinin sürdürülmesi doğanın korunması ve çevrenin temiz tutulması sayesinde mümkün olduğu için (Yılmaz & Gürol, 2012) ve çevreye dair problemler, insan ile çevre arasındaki ilişkiyi olumsuz şekilde etkilediği için (Tütüncü & Kuşluvan, 1997), günümüz insanının üzerinde çağdaş bir bunalıma yol açmaktadır. Kirliliğin kontrolü, çevreye düşük etkili araçların kullanılması, enerji ve su tasarrufu ve biyolojik çeşitliliğin korunması gibi eko-çevresel yeniliklerin hayata geçirilmesi gereklidir (Lee & Jan, 2022; Sørensen & Bærenholdt, 2020).

Gerek yavaş turizmle ilgili, gerek yavaş turizm ve rekreasyon faaliyetleriyle ilgili akademik çalışmalarda, bisiklet ve yürüyüş faaliyetlerinin artırılması (Korkmaz & Yavaş, 2020; Yeşilyurt vd., 2012), bisiklet dostu konaklama tesislerinin artırılması, bisiklet rotalarının oluşturulması, tanıtımı ve EuroVelo bisiklet ağı projesine aktif katılım yapılması (Dündar, 2022), ekoturizm (Yeşilyurt vd., 2012; Yılmaz & Gürol, 2012), kuş gözlemciliği, endemik bitki gözlemciliği (Karaşah, 2018; Korkmaz & Yavaş, 2020; Yılmaz & Gürol, 2012), yayla turizmi (Karaşah, 2018; Korkmaz & Yavaş, 2020), dağ turizmi (Yılmaz & Gürol, 2012), kamp-karavan turizmi (Karaşah, 2018; Yılmaz & Gürol, 2012), çay turizmi (Karaşah, 2018), doğa fotoğrafçılığı (Korkmaz & Yavaş, 2020), mağara turizmi (Korkmaz & Yavaş, 2020; Öztürk & Öztürk, 2018a), su altı dalış (Korkmaz & Yavaş, 2020), yavaş yemek etkinlikleri ve yeryüzü pazarı (Başarangil & Tokatlı, 2018), yamaç paraşütü (Başarangil & Tokatlı, 2018; Soykan, 2000), kayak, rafting, bisikletli-yaya-atlı geziler, yüzme, balıkçılık (Soykan, 2000) faaliyetleri önerilmektedir.

Yukarıda sözü edilen turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin yararları olduğu kadar zararlarının da olduğu, turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin kendilerinin de çevre üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu öne süren araştırmacılar (Demir, 2002; Ewert, 1999; Reynolds & Elson, 1996) da vardır.

Demir (2002)'in aktardığına göre Ewert (1999), rekreasyon faaliyetlerinin yabani hayata olumsuz etkilerini şöyle değerlendirmektedir:

- Habitatin Değişmesi (oyun patikalarının kalabalığı, doğal ortamda meydana gelen değişmelerin yaban hayatı davranışlarında meydana getirdiği değişiklikler, hayvan yuvalarının yok edilmesi, su/toprak kimyasının değişmesi, korunakların yok edilmesi),
- Habitatin Rahatsız Edilmesi (besleme, fotoğraf çekme, koruma/barındırma, yuvaların incelenmesi, otomobillerin yaratmış olduğu etkiler, kar araçları/bisiklet kullanımının etkileri, insanların ve hayvanların varlığı),
- Kirlilik (plastik, yağ/petrol ürünleri, çeşitli yabancı materyaller)
- Hasat Toplama (avlanma, tuzağa düşürme)

Demir (2002), turizm ve rekreasyon etkinliklerinin ülkemizdeki milli parklardaki olumsuz çevresel etkisini hava, su, flora, fauna, kıyı/ sahil başlıklarında araştırmış, bu faaliyetlerin diğerlerine göre hava kalitesi açısından en az olumsuz etkiye sahip olduğunu, kıyı/sahillerde ise diğerlerine göre en fazla olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada milli parkların florasına en fazla zararın atılan çöplerden kaynaklandığı, en az zararın ise bisiklet kullanımı ile gerçekleştiği ortaya konmuştur.

Sürdürülebilirlik kavramını başka bir bakış açısıyla inceleyen Hall (2010)'a göre sürdürülebilir turizm biçimlerinin elde edilmesinin daha fazla teknolojik değişimle değil, paradigma değişikliğine dayandığını öne sürmüştür. Hall (2010), sürdürülebilir turizm politikalarının, marjinal maliyetlerin marjinal faydalarına eşit olduğu yerlerde turizmin büyümesinin durdurulmasını önermektedir. Ekonomik büyümenin marjinal faydalarının bu maliyetlerle ne ölçüde ilişkili olduğu tam olarak dikkate alınmamaktadır. Özellikle,

'çevrenin' turizm için önemi konusundaki -rapor, belge, araştırma sonucu ve- konuşmalara rağmen, turizmin doğal sermayeyi nasıl etkilediği ile yeterince ilgilenilmemekte ve bunun yerine, bu büyümeye izin veren doğal kaynakların korunmasını tam olarak düşünmeden ekonomik büyümeye odaklanılmaktadır. Büyüme kalkınmaya eşit değildir. Benzer şekilde, artan tüketim, çağdaş turizm pazarlamasının çoğu, bir tüketim toplumunda artan tüketimi teşvik etmeye yönelik olmasına rağmen, mutlaka daha iyi yaşamak anlamına gelmez. Turizm endüstrisi ve politikacılar tarafından kullanılan sürdürülebilir turizm söylemi, turizmin çevresel etkilerinin mutlak anlamda büyümeye devam ettiğini ve büyük bir küresel etkiye sahip olduğu gerçeğini ele almamıştır. Bunun da ötesinde, çevreye verilen zararın ve buna bağlı olarak doğal sermayenin azalmasının, büyüme ve gelişmeyle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu gerçeğini içermemiştir. Doğal sermayenin korunmasını ve sürdürülmesini kucaklayan turizm sürdürülebilirliği konusundaki düşünce ve eylemde temel bir değişiklik veya paradigma değişikliği olmadan, turizm sürdürülemez olmaya devam edecektir.

Açık alanda yapılan turizm ve rekreasyon etkinlikleri, katılımcıların doğal çevre üzerinde oluşturacağı etkiler rasyonel şekilde analiz edilmelidir. Örneğin doğal alanlar içerisinde yapılacak olan her bir tesis, kampçılık alanları, belirlenmiş yollar haricinde sürülen motorlu araçlar, bitkilerin ezilmesine, ağaçların dallarının kırılmasına, kopmasına sebep olup koruma altındaki alanların florasına olumsuz etki yapmaktadır (Demir, 2002). Hızlı nüfus artışının beraberinde getirdiği kentleşmenin ve sanayileşmenin etkisiyle oluşan çevre sorunları, insanların yaşamında olumsuz etkilere neden olmaktadır. Yok olan, çirkin bir görünümde olan ve devamlı olumsuz biçimde gelişen bir çevreye karşın, insanların daha sağlıklı, temiz ve aktif bir ortamda yaşama isteği mevcut ve gelecek kuşakların en temel hakkıdır. Medeni bir ilerleyişin, sürdürülebilir kalkınmanın gerçekleştirilmesinde, rekreatif etkinliklerin önemi ve değeri ayrıdır. İnsanların yaşadıkları günümüz bunalımlarından uzaklaşabilmesi, rekreasyon alanlarının nicelik ve niteliklerinin artırılması, çeşitlendirilmesi ile rekreatif etkinliklere katılmak için gereken ekonomik güce sahip olması sayesinde olanaklı hale gelebilecektir (Tütüncü & Kuşluvan, 1997). İnsanların kendi yaşadıkları olumsuzları aşmak için yaptıkları turizm ve rekreasyon etkinliklerinin çevreye en az zarar verecek şekilde planlanması ve uygulanması da sürdürülebilirlik için elzemdir.

## Öneriler

Yavaş turizmin bireysel olarak yaşam kalitesine, turizm deneyiminden elde edilen tatmine, psikolojik iyi oluşa ve toplumsal açıdan sürdürülebilirliğe, doğal kaynakların, ekolojik dengenin korunmasına, yerel kültürlerin tanınmasına, tüketimin kontrol edilebilmesine, sosyalleşmeye yönelik olumlu katkılar sunabilmesi benzer şekilde rekreasyon etkinliklerinde de görülmektedir. Kapsam olarak yavaş turizm içerisinde sunulabilecek doğa, kültür, inanç turizmi faaliyetleri, yerel kültürü, yaşam biçimini ve yerel ürünleri tanıtan rekreasyon etkinlikleri, trekking, kampçılık, fotoğrafçılık, bisiklet turları ile yavaş turizm ve rekreasyonda birbirini tamamlayıcı, geliştirici bir turizm deneyimi sunulabilir. Ayrıca Öztürk ve Öztürk (2018b)'ün de belirttiği gibi yavaş şehirlerde yapılacak faaliyetler, rekreasyon alanları ve etkinlikleri hem turistlere yönelik hem de yerel halka yönelik şekilde planlanabilir. Zorlu şartlarda çalışan, fiziksel açıdan ve psikolojik açıdan yorulan yerel halkın da motivasyonunu artırıcı rekreasyonel etkinliklere katılımı, tekrar çalışma hayatına dönerken yararlı olacaktır.

Yavaş turizmde yapılabilecek rekreasyon etkinlikleri, yavaş turizmin benimsediği felsefelere uygun olmalıdır. Çevre dostu etkinlikler tasarlanabilir, yavaşlık hareketine uygun olarak yaşanan anın farkına varmak ve hızlı tüketimden kaçınılarak yapılabilecek etkinlikler hem daha bilinçli birey olmaya katkı hem de anın keyfini çıkarmak gibi yaşam kalitesini artırma yönünden faydalı olabilmelidir. Özellikle açık alan rekreasyon etkinliklerinde doğayı koruma bilincine yönelik farkındalık çalışmalarına, bilgilendirmelere yer verilmesi yararlı olacaktır. Bildiğimiz günlük yaşantımızın bir parçası olan rekreasyon etkinlikleri dahi olsa yavaşlık bilinciyle yapıldığında daha anlamlı gelebilir ve bireye kendini daha iyi hissettirebilir. Sürdürülebilir rekreasyon etkinliklerinin tasarlanması, yeşil pazarlama anlayışıyla hizmetlerin sunulması, kullanılması gerekli olan motorlu araçlarda CO2 salınımı düşük olan araçların tercih edilmesi, rekreatif etkinliklerde ihtiyaç duyulan enerjinin güneş enerjisi ile karşılanması, geri dönüştürülebilir giysi, ekipman, doğal ve yerel yiyecek-icecekler, su şişeleri gibi etkinlik malzemelerinin kullanılması ve bu malzemelere yönelik atık yönetimi programının uygulanması, rekreasyon ve yavaş turizm bakış açısıyla daha fazla uygulanabilir. Türkiye'nin mevcut yavaş şehirleri ile potansiyel yavaş şehirlerin rekreasyon alanlarının, olanaklarının, ihtiyaçlarının ve hangi rekreatif hizmetlerin sunulabileceğinin araştırmacılar, rekreasyon uzmanları, rekreatif etkinlik planlayıcı ve uygulayıcıları, kamu ve özel sektör yöneticilerinin bir arada geliştireceği çalışmalar ile belirlenmesi/geliştirilmesi ve projeler ile desteklenmesi gereklidir. Eğitim kurumlarında küçük yaşlardan itibaren doğa, hayvan sevgisi, rekreasyonel etkinliklere katılımın teşviki ve özellikle izcilik faaliyetlerinin, gençlik kamplarının işlevselliğinin artırılmasından yararlanılarak yavaş turizm ve rekreasyon etkinlikleri hakkında bilgilendirme, özendirme yapılabilir. Böylelikle çevrenin, yerel kimliklerin ve kültürel mirasın korunmasına duyarlılık içinde sorumlu turizm deneyimleri (Di Clemente vd., 2015) gerçekleştirilebilecektir.

## Kaynakça

- Acar, A. (2018). Yeni Daha İyi Bir Yaşam Stili Olarak Yavaş Şehir ve Turizm Üzerine Etkisi: Türkiye Örneği. *Uluslararası Turizm Ekonomi ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2(2), 130–136.
- Aksoy, Y., Çankaya, S., & Tasmekepligil, M. Y. (2017). The Effects of Participating in Recreational Activities on Quality of Life and Job Satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1051–1058.
- Bagozzi, R. P., & Dholakia, U. (1999). Goal Setting and Goal Striving in Consumer Behavior. *Journal of Marketing*, 63(4sup1), 19–32. <https://doi.org/10.1177/00222429990634s104>
- Başar, F., & Türkmenadağ, T. (2020). Yavaş Şehirler ve Alternatif Turizm. Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti.
- Başarangel, İ., & Tokatlı, C. (2018). Yavaş Yemek: Şile Yeryüzü Pazarı Ziyaretçilerinin Memnuniyet Düzeylerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 3–19. <https://doi.org/10.21325/jotags.2018.171>
- Beall, J. M., Jackson, S. B., Casola, W. R., Peterson, M. N., Larson, L. R., Stevenson, K. T., & Seekamp, E. (2022). Self-Reported Participation in Outdoor and Nature-Based Recreation Before and During the COVID-19 Pandemic Supports Psychological Health and Well-Being. *Wellbeing, Space and Society*, 3(July), 100094. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100094>
- Bowen, G. A. (2009). Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Brodziński, Z., & Kurowska, K. (2021). Cittaslow İdea as a New Proposition to Stimulate Sustainable Local Development. *Sustainability (Switzerland)*, 13(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/su13095039>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological Impacts from COVID-19 Among University Students: Risk Factors Across Seven States in the United States. *PloS One*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Büyüköztürk, Ş. (2023). Deneysel Desenler Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi (8. Baskı). Pegem Akademi.
- Calzati, V., & de Salvo, P. (2017). Slow Tourism: A Theoretical Framework. In *Slow Tourism, Food and Cities: Pace and the Search for the “Good Life”* (Issue October 2017). <https://doi.org/10.4324/9781315686714>
- Cittaslow International Charter 2017. [https://cittaslowcowichan.com/wp-content/uploads/2018/03/statuto\\_cittaslow\\_en\\_12.05.pdf](https://cittaslowcowichan.com/wp-content/uploads/2018/03/statuto_cittaslow_en_12.05.pdf) Erişim:02.04.2022
- Demir, C. (2002). Turizm ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Olumsuz Çevresel Etkileri: Türkiye'deki Milli Parklara Yönelik Bir Uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 93–117.
- Di Clemente, E., Hernández-Mogollón, J. M., De Salvo, P., & Campón-Cerro, A. M. (2015). Slow Tourism: An Alternative Model for Local and Tourist Development. In *Sustainable performance and tourism: A collection of tools and best practices* (pp. 23–37). Books Oxford Chartridge.
- Dickinson, J., & Lumsdon, L. (2010). *Slow Travel and Tourism*. Routledge.
- Dodds, R. (2012). Questioning Slow As Sustainable. *Tourism Recreation Research*, 37(1), 81–83. <https://doi.org/10.1080/02508281.2012.11081691>
- Dündar, Y. (2022). Her Yönüyle Bisiklet Turizmi ve Bisiklet Dostu Konaklama Tesisleri. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(4), 1609–1625. <https://doi.org/10.33083/joghat.2022.224>
- Ewert, A. W. (1999). Outdoor Recreation and Natural Resource Management: An Uneasy Alliance. *Parks and Recreation*, 34, 58–67.
- Farelnik, E., Stanowicka, A., & Wierzbiicka, W. (2021). The Effects of Membership in the Polish National Cittaslow Network. Equilibrium. *Quarterly Journal of Economics and Economic Policy*, 16(1), 139–167. <https://doi.org/10.24136/eq.2021.005>
- Fullagar, S., Markwell, K., & Wilson, E. (2012). *Slow Tourism: Experiences and Mobilities*. Channel View Publications.
- Hall, C. M. (2010). Changing Paradigms and Global Change: From Sustainable to Steady-State Tourism. *Tourism Recreation Research*, 35(2), 131–143. <https://doi.org/10.1080/02508281.2010.11081629>
- Hesse-Biber, S. N., & Leavy, P. (2008). *Handbook of Emergent Methods*. Guilford Publications.
- Humphery, K. (2010). *Excess: Anti-Consumerism in the West*. Polity.
- Karavaşah, B. (2018). Artvin Kentindeki Doğa Temelli Turizm Olanaklarının İrdelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(61), 883–892. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2980>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (17. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kodaş, B., & Özçelik, M. (2022). Yerli Ziyaretçilerin Yavaş Turizm Motivasyonlarının Belirlenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma: Halfeti Örneği. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 5(1), 58–72. <https://doi.org/10.53353/atrss.1050740>
- Korkmaz, H., & Yavaş, B. (2020). Çanakkale İli Eceabat İlçesinin Ekoturizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, 1(1), 12–33.
- Lee, T. H., & Jan, F. H. (2022). The Effect of Leisure and Recreation on Sustainable Tourism: An Editorial Commentary. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.3390/su14010054>
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43–71.
- Lumsdon, L. M., & McGrath, P. (2011). Developing a Conceptual Framework for Slow Travel: A Grounded THEORY approach. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(3), 265–279. <https://doi.org/10.1080/09669582.2010.519438>
- Oh, H., Assaf, A. G., & Baloglu, S. (2016). Motivations and Goals of Slow Tourism. *Journal of Travel Research*, 55(2), 205–219. <https://doi.org/10.1177/0047287514546228>

- Özdemir, G., & Çelebi, D. (2018). Exploring Dimensions of Slow Tourism Motivation. *Anatolia*, 29(4), 540–552. <https://doi.org/10.1080/13032917.2018.1460854>
- Özgün Çıtak, Ş. (2016). Sakin Şehirler, Hızlı Turistler. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2692–2706.
- Öztürk, A., & Öztürk, Y. (2018a). Rekreasyonel Etkinlik Bağlamında Tuz Mağaralarının Kullanımı. I Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi Kitapçığı, 64–77.
- Öztürk, A., & Öztürk, Y. (2018b). Sakin Şehir Hareketi ve Sakin Şehirlerin Rekreasyon Alanlarının İncelenmesi. In I Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi Kitapçığı.
- Reynolds, G., & Elson, M. J. (1996). The Sustainable Use of Sensitive Countryside Sites for Sport and Active Recreation. *Journal of Environmental Planning and Management*, 39(4), 563–576.
- Ritchie, B. W., Prideaux, B., Thompson, M., & Demeter, C. (2022). Understanding Tourists' Attitudes toward Interventions for the Great Barrier Reef: An Extension of the Norm Activation Model. *Journal of Sustainable Tourism*, 30(6), 1364–1383. <https://doi.org/10.1080/09669582.2021.1948048>
- Sørensen, F., & Bærenholdt, J. O. (2020). Tourist Practices in the Circular Economy. *Annals of Tourism Research*, 85, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103027>
- Sorensen, T. K., Williams, M. A., Lee, I.-M., Dashow, E. E., Thompson, M. Lou, & Luthy, D. A. (2003). Recreational Physical Activity during Pregnancy and Risk of Preeclampsia. *Hypertension*, 41(6), 1273–1280.
- Soykan, F. (2000). Kırsal Turizm ve Avrupa'da Kazanılan Deneyim. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 21–33.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063243>
- Tütüncü, Ö., & Kuşluvan, Z. (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Arttırıcı Etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 9–11.
- Ünal, Ç. (2016). Turizm Coğrafyasında Yeni Bir Kavram “Yavaş Şehirler.” *Doğu Coğrafya Dergisi*, 21(36), 13–28. <https://doi.org/10.17295/dcd.09928>
- Weaver, D. B. (2000). A Broad Context Model of Destination Development Scenarios. *Tourism Management*, 21(3), 217–224. [https://doi.org/10.1016/S0261-5177\(99\)00054-0](https://doi.org/10.1016/S0261-5177(99)00054-0)
- Wharton, C. (2006). Document Analysis. In V. Jupp (Ed.), *The SAGE Dictionary of Social Research Methods* (pp. 80–82). Sage Thousand Oaks, CA.
- [www.cittaslow.org](http://www.cittaslow.org). <https://www.cittaslow.org/news/turkish-national-network-cittaslow-turkey-working-cittaslow-metropolis-project-slow-down-life> Erişim:03.04.2022
- [www.cittaslowturkiye.org](http://www.cittaslowturkiye.org). <https://cittaslowturkiye.org/tr/dunyanin-ilk-cittaslow-metropol-kenti-izmir/Erişim:24.06.2022>
- Yeşilyurt, C., Yücel, H., & Yılmaz, B. S. (2012). Yavaş Şehirlerin Rekreasyon Olanakları: Seferihisar'da Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Eko-Turizm. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 866–877.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Genişletilmiş 9. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, G. Ö., & Gürol, N. K. (2012). Balıkesir İlinin Kırsal Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2012(2), 23–32.
- Yüksel, F., Funda, Ö. N., Kılıç, B., & Akçay, S. (2020). Paydaşların Gözüyle Yavaş Şehir Akyaka'da Aşırı Turizm. *Turizm Akademik Dergisi*, 7(1), 257–268.