

TOJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix:10.22282

Editor-in-Chief
Prof. Dr. Metin YAMAN

Volume 11- Issue 1

January 2022

01.01.2022

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

All rights reserved. No part of TOJRAS articles may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Contact Address:

Prof. Dr. Metin YAMAN
TOJRAS, Editor in Chief Published in TURKEY Ankara -Turkey

Welcome to TOJRAS

Message from the Editor

The Online Journal of Recreation and Sport- TOJRAS was first published in 2012. The article publishes original, qualified and sufficient research papers in the field of physical education and sport, sport management, recreation and education of coaching to contribute to the field of sport both in Turkey and in the world. The publication language of the journal is English. The referees and editors of TOJRAS are field experts and the articles are reviewed by them according to their field expertise. The main goal of TOJRAS is to assure a fruitful and academic platform for the authors, referees, and the members of science and advisory board and the contributors to the enhancement of science in the light of the rules of ethics.

We would like to welcome and thank you for your online journal interest which helped TOJRAS to gain popularity and dignity among academic publications locally and internationally so that we can bring various and profound studies in the field of sport by valuable researchers. In addition to them, teachers, teacher trainers, parents, and students around the world have visited TOJRAS for five years continuously. It means that TOJRAS has contributed to the dissemination of new trends in sport education and research to all over the world for years. We hope that this latest issue will also follow our global educational goal.

TOJRAS provides its readers with the opportunity of meeting different aspects on sport education so that they can expand their study fields. Also, the content is freely accessible without charge to the user or to his/her institution. In addition, any views expressed in this publication are the views of the authors and are not the views of the Editor and TOJRAS.

TOJRAS thanks and appreciates the editorial board and reviewers who have contributed a lot to the submissions of this issue for their valuable contributions.

Call for Papers

TOJRAS invites you for article contribution. Submitted articles can be about all aspects of sport education. The articles should be original, unpublished, and not in consideration for publication elsewhere at the time of submission to TOJRAS. Manuscripts must be submitted in English.

TOJRAS is guided by its editors, guest editors and advisory boards. If you are interested in contributing to TOJRAS as an author, guest, editor or reviewer, please send your CV to infotojras@gmail.com.

January, 2022
Prof. Dr. Metin YAMAN
Editor in Chief

Dr. Metin YAMAN

Deputy Chief Editor

Dr. Gülten HERGÜNER

Dr. Aytekin İŞMAN
Dr. Adela Badau, Romania
Dr. Azmi YETİM
Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Çetin YAMAN
Dr. Zaid Kazi Gasim, Iraq
Dr. Erdal ZORBA
Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ
Dr. Dana Badau, Romania

Dr. Gülten HERGÜNER
Dr. Bae Dixon, Australia
Dr. H. Ahmet PEKEL
Dr. Hülya AŞÇI
Dr. İbrahim YILDIRAN
Dr. F. Tondnevis, Iran
Dr. Mehmet GÜÇLÜ
Dr. Mehmet GÜNAY
Dr. Martin Roderick, United Kingdom
Dr. İ.Hakkı MİRİCİ

Dr. Ju Ho Chang, Korea
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Dr. Cecilia Cevat, Romania
Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Antonio Paoli, Italy
Dr. Rana VAROL
Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Ramazan ABACI
Dr. Serdar TOK
Dr. Suat KARAKÜÇÜK

System and Technical Editors

Dr. Zekai ÇAKIR
Engin SARIKAYA

Sezai ÇAKIR
Mustafa ALTINSOY
Çağlar Bozkurt

Turkish Language Editors

Dr. Fahri TEMİZYÜREK
Dr. Gülsemin HAZER

Dr. Mehmet ÖZDEMİR

English Language Editors

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ
Dr. Sinem HERGÜNER
Dr. Tuba Elif TOPRAK

Mehmet Galip ZORBA
Bahar TAMERER

Measurement and Evaluation Editors

Dr. Gökhan DELİCEOĞLU

Merve KARAMAN

Science And Advisory Board

Dr. Adela Badau, Romania	Dr. Kemal Tamer, Gazi University, Turkey
Dr. Ali Ahmet Doğa, Kırıkkale University, Turkey	Dr. Margaret Talbot
Dr. Amir Ghiami	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Mersin University, Turkey
Dr. Arslan Kalkavan, Karadeniz Technical University, Turkey	Dr. Mehmet Günay, Gazi University, Turkey
Dr. Asuman Seda Saraçali, Adnan Menderes University Turkey	Dr. Metin Yaman, Gazi University, Turkey
Dr. Aytekin İşman, Sakarya University, Turkey	Dr. Mithat Koz, Ankara University, Turkey
Dr. Azmi Yetim, Gazi University, Turkey	Dr. Muhsin Hazar, Gazi University, Turkey
Dr. Bae Dixon, Australia	Dr. Müslüm Bakır, Okan University, Turkey
Dr. Birol Doğan, Ege University, Turkey	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Cecilia Cevat, Romania	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Sakarya University, Turkey
Dr. Cengiz Aslan, Fırat University, Turkey	Dr. Osman İmamoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey
Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Ömer Şenel, Gazi University, Turkey
Dr. Diana Jones, USA	Dr. Özbay Güven, Gazi University, Turkey
Dr. Emre Erol, Gelişim University, Turkey	Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Erdal Zorba, Gazi University, Turkey	Dr. Rana Varol, Ege University, İzmir
Dr. F. Tondnevis, Iranr.	Dr. Rasim Kale, Gelişim University, Turkey
Dr. Gülfem Ersöz, Ankara University, Turkey	Dr. Sami Mengütay, Haliç University, Turkey
Dr. Güner Ekenci, Gelişim University, Turkey	Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey
Dr. Hasan Kasap, Gedik University, Turkey	Dr. Seydi Karakuş, Dumlupınar University, Turkey
Dr. Hatice Çamlıyer, Manisa Celal Bayar University, Turkey	Dr. Suat Karaküçük, Gazi University, Turkey
Dr. Hülya Aşçı, Marmara University, Turkey	Dr. Turgay Biçer, Marmara University, Turkey
Dr. İbrahim Yıldırım, Gazi University, Turkey	Dr. Wolfgang Baumann, Germany
Dr. Ju Ho Chang, Korea	Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea	Dr. Zaid Kazi Gasim, Irak
Dr. Kelly Park, Korea	

Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu, Turkey	Dr. Güner Ekenci, Turkey	Dr. Müslüm Bakır, Turkey
Dr. Adela Badau, Romania	Dr. Güven Erdil, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Gelişim University, Turkey
Dr. Adnan Turgut, Turkey	Dr. Hakan Kolayış, Turkey	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Ahmet Altıparmak, Turkey	Dr. Hasan Kasap, Turkey	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Turkey
Dr. Ahmet Peker, Turkey	Dr. Hatice Çamlıyer, Turkey	Dr. Oktay Çakmakçı, Turkey
Dr. Ali Ahmet Doğan, Turkey	Dr. Hayri Ertan, Turkey	Dr. Osman İmamoğlu, Turkey
Dr. Ali Kızılet, Turkey	Dr. Hülya Aşçı, Turkey	Dr. Ozan Sever, Turkey
Dr. Alparslan Gencay, Turkey	Dr. Işık Bayraktar, Turkey	Dr. Özbay Güven, Turkey
Dr. Amir Ghiami	Dr. İbrahim Yıldırım, Turkey	Dr. Özcan Saygın, Turkey
Dr. Abdurrahman Kırtepe	Dr. İbrahim Bozkurt, Turkey	Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Arslan Kalkavan, Turkey	Dr. İhsan Sarı, Turkey	Dr. Rasim Kale, Turkey
Dr. Asuman Seda Saraçalı, Turkey	Dr. İlyas Okan, Turkey	Dr. Reşat Kartal, Turkey
Dr. Aydın Şentürk, Turkey	Dr. İlhan Toksöz, Turkey	Dr. Ramazan ABACI, Turkey
Dr. Aytekin İşman, Turkey	Dr. Ju Ho Chang, Korea	Dr. Salih Suveren, Turkey
Dr. Azmi Yetim, Turkey	Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea	Dr. Sami Mengütay, Turkey
Dr. Bae Dixon, Australia	Dr. Kelly Park, Korea	Dr. Selçuk Özdağ, Turkey
Dr. Baki Yılmaz, Turkey	Dr. Kemal Tamer, Turkey	Dr. Serdar Tok, Turkey
Dr. Barboros Erdoğan, Turkey	Dr. Kubilay Çimen, Turkey	Dr. Settar Koçak, Turkey
Dr. Beyza Merve Akgül, Turkey	Dr. Kürşat Karacabey, Turkey	Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Turkey
Dr. Birol Doğan, Turkey	Dr. Latif Aydos, Turkey	Dr. Seydi Karakuş, Turkey
Dr. Cecilia Cevat, Romania	Dr. Lale Orta, Turkey	Dr. Sibel Arslan, Turkey
Dr. Celal Gençoğlu, Turkey	Dr. Margaret Talbot	Dr. Sinem Hergüner, Turkey
Dr. Cengiz Aslan, Turkey	Dr. Mehmet Acet, Turkey	Dr. Suat Karaküçük, Turkey
Dr. Çetin Yaman, Turkey	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Turkey	Dr. Suat Yıldız, Turkey
Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Mehmet Bayansalduz, Turkey	Dr. Şenol Yarar, Turkey
Dr. Duygu Sevinç Yılmaz, Turkey	Dr. Mehmet Güçlü, Turkey	Dr. Şahan Birol, Turkey
Dr. Diana Jones, USA	Dr. Mehmet Günay, Turkey	Dr. Süleyman Gönülateş, Turkey
Dr. Elif Öz İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Kılıç, Turkey	Dr. Taner Bozkuş, Turkey
Dr. Ekrem Levent İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Özal, Turkey	Dr. Tekin Çolakoğlu, Turkey
Dr. Emre Erol, Turkey	Dr. Mehmet Yorulmaz, Turkey	Dr. Ümit Doğan Üstün, Turkey
Dr. Ercan Zorba, Turkey	Dr. Mehmet Özdemir, Turkey	Dr. Ümit Yetiş, Turkey
Dr. Erdal Zorba, Turkey	Dr. Melih Salman, Turkey	Dr. Turgut Kaplan, Turkey
Dr. Erkan Arslanoğlu, Turkey	Dr. Metin Şahin, Turkey	Dr. Veleddin Balcı, Turkey
Dr. Erkan Günay, Turkey	Dr. Mevlüt Gönen, Turkey	Dr. Wolfgang Baumann, Germany
Dr. Erkan Çetinkaya, Turkey	Dr. Metin Kaya, Turkey	Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Eser Ağgön, Turkey	Dr. Mithat Koz, Turkey	Dr. Yağmur Akkoyunlu, Turkey
Dr. Ertuğrul Gelen, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	Dr. Yaprak Kalemoğlu Varol, Turkey
Dr. F. Tondnevis, Iran	Dr. Muhsin Hazar, Turkey	Dr. Yücel Ocak, Turkey
Dr. Fatih Çatıkkaş, Turkey	Dr. Murat Akyüz, Turkey	Dr. Zaid Kazi Gasim
Dr. Fatih Yaşartürk, Turkey	Dr. Murat Çilli, Turkey	
Dr. Fatih Yenal, Turkey	Dr. Murat Kul, Turkey	
Dr. Fatma Filiz Çolakoğlu, Turkey	Dr. Murat Sarıkabak, Turkey	
Dr. Gökhan Yazıcı, Turkey	Dr. Murat Taş, Turkey	
Dr. Gökhan Acar, Turkey	Dr. Mutlu Türkmen, Turkey	
Dr. Gülfem Ersöz, Turkey	Dr. M. Sibel YAMAN, Turkey	
Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Turkey	
Dr. Havva Demirel, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	
Dr. Hikmet Gümüş, Turkey		
Dr. Hakan Sunay, Turkey		

Table Of Contents**BİREYLERİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.92>

Yunus Emre ÇİNGÖZ, Tolga ALTUĞ, Cüneyt ŞENSOY, Murat TURAN, Mehmet YÖNAL, Hazal AKIN 1-18

ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ PERSONELİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

Ezgi SAMAR

19-29

ÜNİVERSİTELERİN ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN BÖLÜMLERİNDE GÖREV YAPAN AKADEMİK PERSONELİN SINIRSIZ VE ÇOK YÖNLÜ KARIYER TUTUMLARI

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.94>

Muhammet MAVİBAŞ

30-47

COVID-19 SÜRECİNDE OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA OYUN VE SPOR ÜZERİNE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.95>

Mehmet Ali CEYHAN

48-56



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>





<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.92>

BİREYLERİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Yunus Emre ÇİNGÖZ¹, Tolga ALTUĞ², Cüneyt ŞENSOY³, Murat TURAN⁴,
Mehmet YÖNAL⁵, Hazal AKIN⁶

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
yunuscingoz25@gmail.com, Orcid No: 0000-0002-5702-3997

²İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Antalya
altugsancaktaroglu@gmail.com, Orcid No 0000-0001-6318-0107

³Gazi Üniversitesi, Ankara
cuneytsensoy@yahoo.com, Orcid No: 0000-0003-1864-6021

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum
muratturan@erzurum.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-3865-7134

⁵Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
mehmetyonal@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-1789-6320

⁶Gazi Üniversitesi, Ankara
hazalpilates@gmail.com, Orcid No: 0000-0003-1925-2112

ÖZET

Çalışmanın amacı bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının araştırılmasıdır. Araştırma uzaktan eğitim yoluyla egzersiz yapan toplam 272 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, eğitim durumu, aylık gelir seviyeniz, sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon aktivitelere katılma türü, haftalık spor yapma günü, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorular ve 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak SPSS 22.0

istatistik yazılımını kullanılmış olup çeşitli istatistik analizlerine tabi tutulmuştur. Yapılan bu analizler; katılımcıların sosyo-demografik durumlarının belirlenmesi amacıyla frekans Analizi uygulanmış, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek için çarpıklık ve basıklık serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi soruları ise One-Way (Anova); testi uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel aktivite, Sağlık inancı, Sağlıklı yaşam



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.92>

Investigation of Individuals Health Beliefs and Healthy Lifestyle Behaviors Related to Sportive Recreational Activities

Yunus Emre ÇİNGÖZ¹, Tolga ALTUĞ², Cüneyt ŞENSOY³, Murat TURAN⁴,

Mehmet YÖNAL⁵, Hazal AKIN⁶

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
yunuscingoz25@gmail.com, Orcid No: 0000-0002-5702-3997

²İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Antalya
altugsancaktaroglu@gmail.com, Orcid No 0000-0001-6318-0107

³Gazi Üniversitesi, Ankara
cuneytsensoy@yahoo.com, Orcid No: 0000-0003-1864-6021

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum
muratturan@erzurum.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-3865-7134

⁵Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
mehmetyonal@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-1789-6320

⁶Gazi Üniversitesi, Ankara
hazalpilates@gmail.com, Orcid No: 0000-0003-1925-2112

Abstract

The aim of the study is to investigate the health beliefs and healthy lifestyle behaviors of individuals regarding sportive recreational activities. The research consists of a total of 272 participants who exercise through distance education. In order to collect the personal information of the participants; Questions prepared by the researcher in order to determine variables such as age, education level, monthly income level, do you smoke, do you drink alcohol, type of participation in recreational activities, weekly sports days, fatigue severity during activity, reason for participating in leisure activities, and The Health Belief Scale on Sports and Recreational Activities consisting of 5 sub-dimensions and 21 questions was used. The obtained data were transferred to electronic environment and SPSS 22.0 statistical software

was used and subjected to various statistical analyzes. Frequency analysis was used to determine the socio-demographic status of the participants, the skewness and kurtosis test to determine whether the scales showed a normal distribution, and the One-Way (Anova) test was used for questions such as the reason for participating in leisure time activities. The level of significance in the study was evaluated as ($p < 0.05$). According to the findings obtained as a result, the participants' "Do you use alcohol?" in the comparison of the variable and health belief sub-dimensions related to sportive recreational activities; There was a significant difference in physical utility and self-efficacy sub-dimensions, and there were significant differences in favor of the participants who said "yes".

Key Words: Recreational activity, Health belief, Healthy life

GİRİŞ

Günümüze kadar birçok medeniyet tarafından çeşitli katkılar sağlanarak ortaya çıkan rekreasyon faaliyetleri, yaşam boyunca süregelen bedensel olarak yorgunluk ve halsizlikten kurtularak daha dinç ve zinde olmanın en iyi yolunun öncelikli olarak insanların manevi olarak huzura kavuşmasının uygun olabileceğine inanç sağlayarak oluşmuştur. İleriki dönemlerdeyse, yaşlılık dönemini dinç ve aktif şekilde geçirme, sezonluk yâda hafta sonunu tatil yaparak değerlendirme olarak ortaya çıkan serbest zamanların eğlencilen aktivitelerine katılma durumu olarak ortaya çıkmıştır. Boş zamanların artış göstermesiyle birlikte bireylerin daha iyi yaşam standartlarına sahip olması, rekreatif aktivitelere çok daha değer vermesi oldukça önem arz etmektedir (Kurar ve Baltacı 2014). Sportif faaliyetlere yönelik uygulama kabiliyeti ile birlikte antrenörlerin fizyolojik, zihinsel ve fiziksel gelişim düzeylerinde önemli bir yapıya sahip olması için gelişen teknolojik imkanlara yüksek düzeyde sahip olmalıdır. (Gök ve Okan, 2020).

Toplumda yaşayan bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan olanaklara paralel olarak artış göstermektedir. Bir toplumda sağlık okuryazarlığı düzeyi çok önemlidir Çünkü var olanın daha etkin kullanımı Sınırlı sağlık fırsatları düzeyine bağlıdır sağlık okuryazarlığına sahip toplumlarda daha fazla fiziksel aktiviteye yönelmeyle ilişkilidir (Ugur ve Guder, 2021). Günümüz dünyasında hareketsiz hayat tutumunun sayısız negatif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Covid 19 pandemi sürecinde de spor merkezleri izolasyon ve karantine tedbirleri kapsamında faaliyetlerine ara vermek, birçoğu da yaşanan ekonomik zorluklar neticesinde kapanma durumuyla yüzyüze kalmışlardır. Salgın sürecinde spor merkezlerinin kapanması, salgın tedbirleri kapsamında bireylerde fiziksel durağanlık sürecinin yaşanmasına sebep olmuştur (Çakır, 2020; Şahin ve Gönen, 2020;). Yetersiz fiziksel aktivite bireylerin yaşam kalitesini düşürerek birçok hastalığın ve sağlık problemlerinin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Erbaş, 2020). Kişilerde yaşanan Fiziksel durağanlık ve sedanter hayat tarzı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel ölüm nedenleri bağlamında önemli risk faktörleri sıralamasında da 4. sırada yer almaktadır (Kul ve ark, 2021).

Rekreasyon faaliyetleri toplumda yaşayan bireylerin daha aktif ve anlamlı yaşam biçimi olarak çeşitli imkânlar sunan bir araçtır. Bireysel olarak gelişim ve ilerleme sağlamak bireylerin yaşam şartlarına ayak uydurmada serbest zaman faaliyetlerinin önemini ortaya çıkarmıştır. Serbest zamanın önem düzeyi çeşitli araştırmacı tarafından rapor edilerek serbest

zaman kavramının önemini ortaya çıkarmıştır (Ramazanoğlu ve ark, 2004). Sağlığın korunması veya geliştirilmesi için birçok yöntem vardır. Hiç kuşkusuz bu yöntemlerin araya geldiği durum sportif faaliyetler ve rekreatif egzersizlerdir (Gümüş, Alay, Karakılıç, 2017).

Günümüz toplumunda kentleşme ve teknolojik nedenlerden kaynaklı olarak beden gücü ile birim iş sayısında azalmalar meydana gelmiştir. Bu nedenle insanların serbest zaman oranlarında herhangi bir artış görülmesi de fiziksel aktivite oranlarındaki düşüş eğilimlerinin sağlık açısından olumsuz etkileri toplum açısından oldukça önem arz etmektedir (Ding, Rogers, van der Ploeg, Stamatakis ve Bauman, 2015).

Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteler, sosyoekonomik durumlar ve şehirlerdeki alt yapı hizmetleri ile bireylerin beslenme alışkanlıkları ilişkilidir. Boy, vücut ağırlığı, cinsiyet gibi faktörler ve spor aktivitesine katılım düzeylerini etkileyebilir (Erkılıç ve Şenel, 2019).

Düzenli egzersiz yapmayı seçen ergenler ve yetişkinler, diğer olumlu sağlık alışkanlıklarını da benimsemiştir. Örneğin daha az sigara içmek veya daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları oldukça etkilidir (Üstün ve ark, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (WHO) sosyal, ekonomik, fiziksel çevre ve bireysel özellikler ve davranışlar sağlığın ana belirleyicileri arasındadır (WHO, 2011). Üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle fiziksel sağlık çok önemlidir. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hali Herhangi bir kas hareketi de dâhil olmak üzere fiziksel aktivite kalori yakılmasına neden olur. (WHO, 2017). Fiziksel aktivite eksikliği dünya çapındaki ölümlerin %6'sını oluştururken, önceki yıllarda yapılan çalışmalarda bu oran %9 olarak bildirilmiştir. 21. yüzyılın en büyük halk sağlığı sorunlarından birisi de ölüm için dördüncü risk faktörü olarak görülüyor Dahası, Dünyadaki yetişkinlerin %31'i fiziksel olarak aktif değil ve yaklaşık Her yıl 3,2 milyon ölüm fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Faude ve ark, 2015). Bu bağlamda araştırmamızın amacı, uzaktan eğitim yoluyla spor yapan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2021 yılı içerisinde uzaktan eğitim yoluyla egzersiz yapan kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma uzaktan eğitim yoluyla spor yapan toplam 272 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, eğitim durumu, aylık gelir seviyeniz, sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon aktivitelerine katılma türü, haftalık spor yapma günü, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği: Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tip bir ölçek olup, iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için, 88'dir. Çalışmamızdan elde edilen tüm ölçek için cronbach alpa değeri: 89 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak SPSS v22.0 istatistik yazılımını kullanılmış olup çeşitli istatistik analizlerine tabi tutulmuştur. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç düzeylerinin belirlenmesinde betimleyici istatistik bağımsız gruplarda; sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon atkvitelere katılma türü, haftalık spor yapma günü gibi sorularına t-testi,i tek yönlü varyans analizi testi yapılmış olup; eğitim durumu, yaş, aylık gelir seviyesi, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi soruları ise One-Way (Anova); testi uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Yaş	(N)	(%)
25-30 yaş	31	11,4

31-36 yaş	56	20,6
37-42 yaş	95	34,9
43 yaş ve üzeri	90	33,1
Eğitim Durumu	(N)	(%)
Lise	6	2,2
Lisans	126	46,3
Lisans Üstü	140	51,5
Aylık Gelir Seviyeniz	(N)	(%)
Az	8	2,9
Orta	99	36,4
İyi	155	57,0
Çok iyi	10	3,7
Sigara Kullanıyor musunuz?	(N)	(%)
Evet	47	17,3
Hayır	225	82,7
Alkol Kullanıyor musunuz?	(N)	(%)
Evet	91	33,5
Hayır	181	66,5
Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü	(N)	(%)
Bireysel	177	65,1
Grup	95	34,9
Haftalık Spor Yapma Günü	(N)	(%)
1-3 gün	171	62,9
4-6 gün	101	37,1
Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti	(N)	(%)
Az Şiddetli	18	6,6
Orta Şiddetli	203	74,6
Çok Şiddetli	51	18,8
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedeni	(N)	(%)
Fiziksel açıdan iyi olmak	166	61,0
Psikolojik açıdan rahatlamak	87	32,0
Sosyalleşmek	19	7,0
Toplam	272	100

Veriler incelendiğinde; Sigara kullanıyor musunuz değişkenine bakıldığında evet diyen 47 (%17,3) kişi iken, hayır diyen 225 (%82,7) kişidir. Alkol kullanıyor musunuz değişkenine bakıldığında evet diyen 91 (%33,5) kişi iken, hayır diyen 181 (%66,5) kişidir. Rekreasyon

aktivitelerine katılma türü değişkenine bakıldığında bireysel olarak katılan 171 (% 62,9) kişi iken, grup olarak katılan 95 (%34,9) kişidir. Haftalık spor yapma değişkenine bakıldığında 1-3 gün spor yapan kişi sayısı 171 (%62,9) kişi iken, 4-6 gün spor yapan kişi sayısı ise 101 (%37,1) kişidir. Aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine bakıldığında en fazla katılım orta şiddetli 203 (%74,6) kişidir. Serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni değişkenine bakıldığında en yüksek katılım 166 (%61,0) kişi olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

Ölçek	Alt Boyut	N	Skewness		Kurtosis	
			Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	272	-1,067	,148	-1,413	,294
	Algılanan Engeller	272	-,713	,148	,343	,294
	Fiziksel Yarar	272	-1,580	,148	1,788	,294
	Psikososyal Yarar	272	-,986	,148	,396	,294
	Öz Etkililik	272	-,182	,148	,074	,294
	Toplam	272	-,854	,148	,136	,294

Tablo 2 incelendiğinde sportif rekreatyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığı zaman basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Sigara Kullanıyor Musunuz? Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Sigara Kullanıyor musunuz?		N	X	Ss	t	p
		Evet	Hayır					
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	Evet		47	4,70	,558		
		Hayır		225	4,67	,501	,324	,764
	Algılanan Engeller	Evet		47	3,85	,977		
		Hayır		225	3,87	,928	-,133	,898
	Fiziksel Yarar	Evet		47	4,72	,427		
		Hayır		225	4,72	,452	,047	,961
	Psikososyal Yarar	Evet		47	4,38	,746		
		Hayır		225	4,34	,664	-,013	,990
	Öz Etkililik	Evet		47	3,26	1,072		
		Hayır		225	3,28	,824	-,116	,922

	Evet	47	4,42	,714		
Toplam	Hayır	225	4,47	,612	-,494	657

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların sigara kullanıyor musunuz değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Alkol Kullanıyor Musunuz? Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Alkol Kullanıyor musunuz?		N	X	Ss	t	p
		Evet	Hayır					
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	Evet	Hayır	91	4,71	,483	,781	,423
	Algılanan Engeller	Evet	Hayır	91	3,93	,891	,830	,397
	Fiziksel Yarar	Evet	Hayır	91	4,83	,357	3,039	,001*
	Psikososyal Yarar	Evet	Hayır	91	4,41	,643	,480	,623
	Öz Etkililik	Evet	Hayır	91	3,43	,912	2,166	,037*
	Toplam	Evet	Hayır	91	4,54	,619	1,535	124
				181	4,42	,633		

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutların da anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü		N	X	Ss	t	p
		Bireysel	Grup					
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	Bireysel	Grup	177	4,67	,492	-,096	,926
	Algılanan Engeller	Bireysel	Grup	177	3,88	,934	,465	,643
	Fiziksel Yarar	Bireysel	Grup	177	4,73	,429	,555	,592
				95	4,70	,480		

Psikososyal Yarar	Bireysel	177	4,35	,657	-1,032	,315
	Grup	95	4,44	,714		
Öz Etkililik	Bireysel	177	3,24	,862	-,943	,350
	Grup	95	3,34	,884		
Toplam	Bireysel	177	4,46	,603	-,130	,901
	Grup	95	4,47	,681		

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların rekreasyon aktivitelerine katılma türü değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Haftalık Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

Ölçek	Alt Boyutlar	Haftalık Spor Yapma	N	X	Ss	t	p
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	1-3 gün	171	4,67	,507	-,198	,845
		4-6 gün	101	4,68	,518		
	Algılanan Engeller	1-3 gün	171	3,85	,947	-,183	,854
		4-6 gün	101	3,88	,919		
	Fiziksel Yarar	1-3 gün	171	4,69	,448	-1,326	,186
		4-6 gün	101	4,76	,444		
	Psikososyal Yarar	1-3 gün	171	4,36	,706	-,591	,543
		4-6 gün	101	4,41	,628		
	Öz Etkililik	1-3 gün	171	3,27	,815	-,184	,860
		4-6 gün	101	3,29	,959		

	1-3 gün	171	4,45	,625		
	4-6 gün	101	4,48	,642		
Toplam					-,366	,717

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların haftalık spor yapma değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark	
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	(a) Lise	6	4,91	,204	,775	,462	-	
		(b) Lisans	126	4,65	,542				
		(c) Lisansüstü	140	4,68	,488				
		(a) Lise	6	4,33	,516	,767	,465	-	
		(b) Lisans	126	3,84	,930				
		(c) Lisansüstü	140	3,86	,953				
		Algılanan Engeller	(a) Lise	6	4,75	,418	,400	,671	-
			(b) Lisans	126	4,69	,473			
			(c) Lisansüstü	140	4,74	,426			
	Fiziksel Yarar	(a) Lise	6	4,50	,447	,130	,879	-	
		(b) Lisans	126	4,36	,729				
		(c) Lisansüstü	140	4,39	,639				
	Psikososyal Yarar	(a) Lise	6	3,50	,547	1,314	,270	-	
		(b) Lisans	126	3,19	,922				
		(c) Lisansüstü	140	3,35	,828				
	Öz Etkililik	(a) Lise	6	4,66	,516	,832	,436	-	
		(b) Lisans	126	4,42	,661				
		(c) Lisansüstü	140	4,50	,605				
Toplam	(a) Lise	6	4,66	,516	,832	,436	-		
	(b) Lisans	126	4,42	,661					
	(c) Lisansüstü	140	4,50	,605					

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aylık Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Aylık Gelir Seviyesi	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	(a) Az	8	4,75	,534	,128	,943	-
		(b) Orta	99	4,68	,546			
		(c) İyi	155	4,67	,494			
		(d) Çok iyi	10	4,75	,424			
	Algılanan Engeller	(a) Az	8	3,75	1,164	,658	,578	-
		(b) Orta	99	3,78	,950			
		(c) İyi	155	3,93	,872			
		(d) Çok iyi	10	3,70	1,494			
	Fiziksel Yarar	(a) Az	8	4,75	,534	,931	,426	-
		(b) Orta	99	4,68	,487			
		(c) İyi	155	4,75	,408			
		(d) Çok iyi	10	4,55	,550			
	Psikososyal Yarar	(a) Az	8	4,31	,961	,293	,830	-
		(b) Orta	99	4,43	,664			
		(c) İyi	155	4,35	,668			
		(d) Çok iyi	10	4,35	,783			
	Öz Etkililik	(a) Az	8	3,43	,863	,439	,725	-
		(b) Orta	99	3,24	,881			
		(c) İyi	155	3,30	,855			
		(d) Çok iyi	10	3,05	1,065			
Toplam	(a) Az	8	4,50	,925	,031	,992	-	
	(b) Orta	99	4,47	,628				
	(c) İyi	155	4,45	,616				
	(d) Çok iyi	10	4,50	,707				

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların aylık gelir seviyesi değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamının da ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	(a) Çok Şiddetli	51	4,61	,534	,497	,609	-
		(b) Orta Şiddetli	203	4,69	,500			
		(c) Az Şiddetli	18	4,72	,574			
	Algılanan Engeller	(a) Çok Şiddetli	51	3,88	,816	,091	,913	-
		(b) Orta Şiddetli	203	3,87	,940			
		(c) Az Şiddetli	18	3,77	1,215			
	Fiziksel Yarar	(a) Çok Şiddetli	51	4,65	,504	,643	,526	-
		(b) Orta Şiddetli	203	4,73	,440			
		(c) Az Şiddetli	18	4,72	,352			

Psikososyal Yarar	(a) Çok Şiddetli	51	4,24	,709	1,472	,231	-
	(b) Orta Şiddetli	203	4,42	,669			
	(c) Az Şiddetli	18	4,33	,664			
Öz Etkililik	(a) Çok Şiddetli	51	3,30	,781	2,037	,132	-
	(b) Orta Şiddetli	203	3,23	,891			
	(c) Az Şiddetli	18	3,66	,804			
Toplam	(a) Çok Şiddetli	51	4,27	,634	3,350	,037*	B>A
	(b) Orta Şiddetli	203	4,52	,623			
	(c) Az Şiddetli	18	4,38	,607			

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamışken, toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedenine İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

Ölçek	Alt Boyut	Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedeni					f	p	Anlamlı Fark
		N	X	Ss					
Sağlık İnanç Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	4,69	,494	,459	,632	-	
		(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	4,67	,510				
		(c) Sosyalleşmek	19	4,57	,651				
	Algılanan Engeller	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	3,95	,876	2,656	,072	-	
		(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	3,67	1,028				
		(c) Sosyalleşmek	19	3,94	,911				
	Fiziksel Yarar	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	4,72	,432	,677	,509	-	
		(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	4,72	,443				
		(c) Sosyalleşmek	19	4,60	,591				
	Psikososyal Yarar	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	4,39	,664	,668	,513	-	
		(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	4,39	,682				
		(c) Sosyalleşmek	19	4,21	,787				

Öz Etkililik	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	3,34	,848			
	(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	3,14	,931	1,468	,232	–
	(c) Sosyalleşmek	19	3,28	,732			
Toplam	(a) Fiziksel Açıdan İyi olmak	166	4,51	,590			
	(b) Psikolojik Olarak Rahatlamak	87	4,41	,674	2,283	,279	–
	(c) Sosyalleşmek	19	4,31	,749			

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde sportif rekreasyonel aktiviteler (SRA) ile öz yeterlilik arasında korelasyon olduğunu bildiren çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Üstün ve ark. (2020), katılımcıların SRA ile ilgili sağlık inançları, öz-yeterlik alt ölçeğinde spor yapan üniversite öğrencileri lehine anlamlı şekilde farklılaştığını bildirmiştir. Kayhan ve Üstün (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, SRA'nın kronik hastalıkların tedavisinde yararlı olduğuna inanan bireyler, SRA'ya ilişkin sağlık inançlarında daha yüksek öz-yeterlik gösterdikleri bildirilmiştir. Beville ve ark. (2014), (18), kız üniversite öğrencileri için öz yeterliliğin SRA ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Orsega-Smith ve ark. (2007), algılanan fiziksel yeteneğin öz-yeterlik alanının yaşlı yetişkinler için SRA ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yine katılımcıların yaş değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; öz etkililik alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış olup, 37-42 yaş arası katılımcıların 43 yaş ve üzeri katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur.

Ertüzün (2013), kadınlar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutlarının katılımcıların yaşları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif ilişkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Ek olarak, Öktem ve Arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların erkeklere oranla boş zaman etkinliklerine katılmada arkadaş eksikliğini engel olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öktem (2020) tarafından yapılmış bir çalışmada erkeklerin rekreasyon etkinliklerine yönelik sosyal fayda düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek çıktığı öne sürülmektedir.

Karagüzel (2019), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği' nin alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamışken, toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Aktivite sırasında orta şiddette hissedilen yorulmanın yüksek şiddette hissedilen yorulmaya göre anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Veriler incelendiğinde algılanan ciddiyet alt boyutu ile algılanan engeller alt boyutu, fiziksel yarar alt boyutu ve psikososyal yarar alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Algılanan engeller alt boyutu, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutları arasında düşük yönde pozitif bir ilişki var iken, öz etkililik alt boyutu arasında negatif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir.

Fiziksel yarar alt boyutu ve psikososyal yarar alt boyutu ile öz etkililik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılan mevcut çalışmada, alkol kullanan bireylerin katılım sağladıkları sportif rekreasyonel aktiviteler ile fiziksel yarar ve öz etkililik kavramları arasında pozitif yönde inanca sahip oldukları düşünülmektedir. Alkolün kişilerin yaşantılarına olumsuz yönde etkileri düşünüldüğünde, bu etkilerle mücadele etme noktasında sportif faaliyetlerin önemli bir araç olabileceği algısı geliştirilebilir.

Çalışmanın yaş değişkenine göre elde edilen sonuçlarına baktığımızda, 37-42 yaş grubunda yer alan katılımcıların rekreasyonel sportif etkinliklere katılımlarında diğer yaş gruplarına göre daha etkin inanca sahip oldukları söylenebilir. Bu durum gelecekte daha büyük örneklerle yapılacak çalışmalarda diğer yaş grupları bakımından da detaylı incelenebilir.

Yorulma şiddetine göre tespit edilen sonuçlara bakıldığında, bireylerin katıldıkları sportif aktivitelerde daha çok orta şiddette yorulma ile reaksiyon gösterdikleri söylenebilir. Bu nedenle bu aktivitelerde uygulanan egzersiz şiddeti, aktivitelerin sürdürülebilirliği açısından egzersiz fiziolojisi kapsamında değerlendirilebilir.

Ayrıca algılanan ciddiyet alt boyutu ile algılanan engeller, psiko-sosyal yarar ve fiziksel yarar alt boyutları arasında pozitif yönde tespit edilen ilişki değerlendirildiğinde, bireylerin rekreasyonel sportif aktivitelere göstermiş oldukları önem, karşılaşılabilecek olumsuzlukların üstesinden gelme ve psiko-sosyal ve fiziksel kazanımlar elde etme noktasında avantaj sağlayabileceği öngörülebilir.

Yine fiziksel yarar alt boyutu ile psiko-sosyal yarar ve öz etkililik alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmesi değerlendirildiğinde, bireylerin rekreasyonel sportif aktivitelere katılma sürecinde fiziksel kazanımlarıyla oluşan inançlarının, psiko-sosyal kazanımlarını ve hedeflerine ulaşmaları noktasında kendilerine olan inançlarını destekler mahiyette olduğu söylenebilir.

Sonuç itibarıyla katılımcıların subjektif değerlendirmelerine bağlı olarak ortaya koyduğumuz mevcut çalışmanın sonuçları, bir takım fiziksel ve fizyolojik testler içeren ölçme

araçlarıyla desteklenmesi ile rekreasyonel sportif aktivitelere katılımı ile ilgili daha güvenilir ve geçerli sonuçlar ortaya koymak bakımından faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Beville, J. M., Umstatt Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Ding, D., Rogers, K., van der Ploeg, H., Stamatakis, E. and Bauman, A.E. (2015). Traditional and emerging lifestyle risk behaviors and all-cause mortality in middle-aged and older adults: Evidence from a large population-based Australian cohort. *PLoS Med.*, 12, e1001917.
- Erbaş, Ü. (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 18-27.
- Erkılıç, A. O., & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Doktora tezi. Gazi üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Faude O, Zahner L, Donath L. (2015). Exercise guidelines for health oriented recreational sports. *Ther Umsch*.72(5):327–34, <https://doi.org/10.1024/0040-5930/a000683>.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.

- Şahin, T., & Gönen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayhan, R. F., & Üstün, Ü. D. (2019). Analysis of the Health Beliefs of Physical Education and Sports Teachers Regarding Sportive Recreational Activities. *Journal of Educational Issues*, 5(2), 182-192.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık Halter Antrenmanının Sedanter Bireylerin Bazı Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi.
- Kurar İ, Baltacı F, 2014. *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Orhan, G. Ö. K., & İlyas, O. K. A. N. Milli Takım Sporcularının Antrenör Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 486-498.
- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C. H., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure research*, 39(4), 705-727.
- Öktem, T. (2020). Investigation of The Benefit Levels of Individuals Participating In Recreation Activities From Recreation Activities They Participate In. *Academic Studies In Sport Sciences – II* (Edt. Özgür Karataş). Gece Kitaplığı: Ankara
- Öktem, T., Genç, Hİ., Öktem, G. & Baykara C. (2016). Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt: 2 Sayı:2
- Peker, A. T., & Zengin, S. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Sağlık İnanç Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 45-56.

Ramazanoğlu, F., Altungöl, O., & Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Deđerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Dođu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.

şahin, T., & Gönen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7.

Uđur, O. A., & Güder, F. (2021). The effects of the health literacy levels of academic staff in sports sciences on the healthy life awareness levels.

Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160.

World Health Organization [Internet]. Fact sheet physical activity. Physical activity. Fact sheet. Geneva: The Organization; 2017 [cited 2022 2 feb]. Available from: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf.

World Health Organization [Internet]. The determinants of health. Geneva: The Organization; 2011 [cited 2022 feb]. available from: <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Determinants-of-Health>.



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ PERSONELİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Ezgi SAMAR¹

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
ezgi@artvin.edu.tr Orcid No: 0000-0002-9376-9307

Öz

Bu çalışmanın amacı; Artvin Çoruh Üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmaya akademik (82) ve idari (41) olmak üzere toplam 123 gönüllü personel katılmıştır. Çalışmanın anket formunda 5 soru demografik özellik, 6 soru Demirezen ve Coşansu (2005)'nin geliştirdiği 'Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Anketi' ve 7 soru Öztürk (2005) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan 'Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi' olmak üzere 18 soru sorulmuştur.

Veriler normal dağılım göstermiş olup; istatistiksel analizi parametrik testlerden

bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır ($p<.05$). Cinsiyete göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık yokken; beslenme alışkanlıkları puanlarında anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Yaş, medeni durum, görev türü ve meslek yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$).

Not: Bu çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi (BAP) tarafından desteklenmiştir.

Key Words: Pandemi. fiziksel aktivite. beslenme alışkanlıkları. üniversite personeli



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ PERSONELİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Ezgi SAMAR¹

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
ezgi@artvin.edu.tr Orcid No: 0000-0002-9376-9307

ÖZET

This study aimed to determine of physical activity and nutritional habits of Artvin Coruh University staff during the pandemic process. Total 123 volunteers including academic (82) and administrative (41) personnel participated in the study. In the survey form of the study, 18 questions were asked, including 5 questions on demographic characteristics, 6 questions on the "Dietary Pattern Index Questionnaire" developed by Demirezen and Coşansu (2005), and 7 questions on the "International Physical Activity Questionnaire" whose validity and reliability study was conducted by Öztürk (2005).The data is normally editable; in the

statistical analysis of the data, independent groups T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analyzes were used. As a result of the analysis, there is a low level of positive significant between the physical activity scores of the participants and their eating habits scores ($p<.05$). While there wasn't significant difference in physical activity scores according to the gender variable; there is a significant difference in eating habits scores ($p<.05$). There wasn't significant difference in the variables of age, marital status, type of job and experience ($p<.05$).

Key Words: Pandemic, physical activity, nutritional habits, university staff

GİRİŞ

Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının sonlarına doğru ortaya çıkan pandemi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19 olarak isimlendirilmiştir (Who, 2020). Hastalık kısa bir sürede ülkemizi olduğu gibi tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Pandemi insanlığın geçmişte, günümüzde ve yüksek ihtimalle gelecekte de mücadele edeceği ve ülkeleri sağlık, ekonomik, psikolojik ve toplumsal olarak olumsuz etkileyecek bir hastalık durumudur (Erdoğan ve Hocoğlu, 2020). Genellikle solunum yetmezliği, öksürük ve ateş şeklinde ortaya çıkan semptomlar ölüme bile neden olmaktadır (Sun ve ark., 2020). Salgının yayılmasını önlemek amacıyla başta kısıtlamalar ve karantina uygulamaları olmak üzere çeşitli önlemler alınmış olmasına rağmen bulaşıcılığı oldukça yüksek olan virüs halk sağlığını tehdit etmektedir. Her ne kadar hastalığın önlenmesinde aşı kullanılsa da tedavi edici bir yöntem değildir (Aslan, 2020). Hastalığın hafif seyirde atlatılması için kronik bir hastalık durumunun olmamasına ek olarak güçlü bir bağışıklık sistemi şarttır (Zhang ve Liu, 2020). Gerek hastalığın önlenmesi gerekse hastalık süreci ve sonrasında beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bağışıklığın güçlendirilmesi açısından oldukça önemlidir (Gençalp, 2020).

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının yardımıyla yapılan vücut hareketleriyle birlikte harcanan enerjidir ve rutin ev işleri, yürüyüş, bisiklete binme, rekreasyonel faaliyetler ve spor gibi alanlara ayrılmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivite süre, sıklık ve yoğunluk açısından üç boyutta ele alınmaktadır (Zorba, 2010). Yapılan düzenli aktiviteler hastalıklara yakalanma riskini azalttığından sağlıklı bir yaşam için oldukça önemlidir (Gordon ve ark., 2004). Pandemi döneminde hastalığın bulaş riskini azaltmak için sosyal izolasyon açısından karantina uygulanmıştır. Salgın sebebiyle spor merkezleri bu izolasyon ortamında büyük darbe almış, sportif etkinliklere ara vermek zorunda kalmıştır (Çakır, 2020). Bu durum da dışarıda yapılan etkinlikleride kısıtlamış ve yetersiz fiziksel aktiviteye zemin hazırlamıştır. Oluşan bu durumu engellemek için evde yapılacak fiziksel aktivitelerin sayısını ve yeterliliğini artırmak gerekmektedir. Özellikle basit düzeyde ve en az ekipmanla yapılacak egzersizler tercih edilmeli güç, kuvvet ve denge içeren egzersizler yapılmalıdır. Bu egzersizlere şınav-mekik çekmek, merdiven basamaklarını inip-çıkma, evdeki eşyaların yerlerini değiştirmek ve yürümek örnek gösterilebilir (Zorba, 2010). Aynı zamanda yoga, meditasyon, pilates vb. aktivitelerde hem rahatlatıcı etkisinden hem de gevşetici etkisinden dolayı tercih edilebilir. Bununla birlikte evin

bahçesinde maske ve mesafe kurallarına riayet edilerek badminton gibi aktiviteler de önerilmektedir (Barazoni ve ark. 2020).

Beslenme sağlığın korunması, büyüme-gelişme ve hastalıklardan korunmak için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli, dengeli ve düzenli bir şekilde vücuda alınmasıdır (Ersoy,2012). Birçok hastalıktan korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekmektedir. Özellikle enfeksiyon hastalıklarında yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olmak çocuk yaşlarda kazanılıp hayat boyu devam eden bir süreçtir ve sağlığı önemli ölçüde etkilemektedir (Johansen ve ark., 2006). Bol sebze-meyve, lif bakımından zengin olan baklagil ve kepekli tahılların doymamış yağlar ve antioksidanların tüketilmesi bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Restrepo 2020). Aynı zamanda et, süt ve meyve tüketimi de oldukça önem arz etmektedir. Bununla birlikte zararlı alışkanlıklardan olan alkol ve tütün mamüllerinin kullanılmaması önerilmektedir (FAO, 2020). Pandemi sürecinde bağışıklık sistemini desteklemek ve güçlendirmek amacıyla bireylerin üzerine bazı görevler düşmektedir. Sağlıklı bir yaşam, meyve-sebze tüketiminin artırılması, düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolü ve uyku bunlardan bazılarıdır (Naja ve Hamadeh, 2020). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı üniversite personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma nicel bir araştırma olup Artvin Çoruh Üniversitesi'nde çalışan akademik (82) ve idari (41) olmak üzere 123 personelin gönüllü katılımıyla yapılmıştır.

Çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun çalışmada etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmadığına dair etik kurul üyelerince oy birliğiyle karar verilmiş olup uygun bulunmuştur (Karar sayı no: E-18457941-050.99-10655).

Tablo 1. Personelin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	\bar{X} yaş
Kadın	50	40,7	38,02±7,47
Erkek	73	59,3	
Görev Türü	n	%	

Akademik	82	66,7
İdari	41	33,3
Medeni Durum	n	%
Evli	81	65,9
Bekar	42	34,1
Mesleki Kıdem	n	%
1-5 yıl	16	13,0
6-10 yıl	38	30,9
11-15 yıl	33	26,8
16- 20 yıl	13	10,6
20 yıl ve üstü	23	18,7
Toplam	123	100,0

Tablo 1' e göre personelin %40.7'sinin (n=50) kadın; % 59.3' ünün (n=73) ise erkek olduğu; % 66.7'isinin (n=82) akademik görevde, %33.3'ünün (n=41) ise idari görevde çalıştığı; %65.9'unun (n=81) evli, %34.1'inin (n=42) bekar olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kademelere göre dağılımlar incelendiğinde %13.0'nın (n=16) 1-5 yıl, %30.9'unun (n=38) 6-10 yıl, %26.8'inin (n=33) 11-15 yıl, %10.6'unun (n=13) 16-20 yıl, %18.7'sinin ise (n=23) 20 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak personelin yaş ortalamalarının ise 38.02 ± 7.47 olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara anket uygulanmıştır. Anket formu google-form üzerinde düzenlendikten sonra sosyal medya aracılığıyla araştırmanın duyurusu yapılarak uzaktan gönüllü katılımlı olarak yapılmıştır. Anket toplamda 18 sorudan oluşmakta olup 5 soru demografik özellik, 7 soru fiziksel aktivite ve 6 soru beslenme alışkanlıkları sorularından oluşmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ölçeğini önce Demirezen (1999) geliştirmiş sonrasında Demirezen ve Coşansu (2005) yeniden düzenlemiş ve son olarak "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi" (BAİ) halini almıştır. Ölçek "hiçbir zaman=0, nadiren=1, bazen=2, sık sık=3, her zaman=4" şeklinde 5'li likert tipli bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puana göre risk düzeyi; 0-30 puan = risk yok, 1-6 puan = hafif riskli, 7-12 puan = orta dereceli riskli, 13-18 puan= yüksek riskli, 19-24 puan = ise çok yüksek riskli şeklindedir (Demirezen, 1999; Demirezen ve Coşansu, 2005). Dr. Michael Both (1996) 'un yapmış olduğu Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)'nin Türkiye'de geçerlik güvenirlik çalışmasını Öztürk (2005) yapmıştır. Ölçek 4 bölüm ve 7 ayrı sorudan oluşmakta olup son 7 günde en az

10 dk yapılan fiziksel aktivite sorularını içermektedir. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Met yöntemi kullanılmıştır. (Öztürk, 2005).

Tablo 2. Personelin beslenme alışkanlıkları indexsi risk düzeyleri

Beslenme Alışkanlıkları	n	%
Hafif Risk	117	95,1
Yüksek Risk	6	4,9
Toplam	123	100,0

Tablo 2' ye göre personelin %95.1'inin (n=117) hafif risk düzeyinde; %4.9'unun ise (n=6) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan ham veriler istatistiksel analizleri değerlendirilmek amacıyla SPSS programına aktarılmıştır. Burada sayısal kodlamalar yapılarak tanımlayıcı istatistikler uygulanmıştır. Yapılacak istatistikler analizlere karar vermeden önce veriler normallik sınavına tabi tutulmuştur. Normallik sınavında verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) hesaplanmıştır. Elde edilen değerlerin -2.....+2 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu değerler normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87) kabul edilmiştir. Bu nedenle veriler parametrik testlerden olan; bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

	Fiziksel Aktivite	Beslenme Alışkanlıkları
Yaş	r	-,01
	p	,92

*p<0,05

Tablo 3' de personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 4. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının cinsiyet, medeni durum ve görev türü değişkenine göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	50	1321,58	1937,90	-1,50	,13
	Erkek	73	1830,59	1766,69		
Beslenme Alışkanlıkları	Kadın	50	11,64	3,16	-2,75	,01
	Erkek	73	13,22	3,11		
Medeni Durum						
Fiziksel Aktivite	Evli	81	1609,05	2079,49	-,12	,90
	Bekar	42	1651,88	1310,71		
Beslenme Alışkanlıkları	Evli	81	12,88	3,28	1,44	,15
	Bekar	42	12,00	3,04		
Görev Türü						
Fiziksel Aktivite	Akademik	82	1439,44	1721,44	-1,57	,12
	İdari	41	1992,15	2049,68		
Beslenme Alışkanlıkları	Akademik	82	12,21	3,04	-1,82	,07
	İdari	41	13,32	3,45		

*p<0,05

Tablo 4’ de personelin fiziksel aktivite puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken; beslenme alışkanlıkları puanlarında ise cinsiyete göre farklılık bulunmuştur (p<.05). Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında medeni durum ve görev türüne göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının meslek kıdemleri değişkenine göre karşılaştırılması

	Mesleki Kıdem	n	\bar{X}	ss	F	p
Fiziksel Aktivite	1-5 yıl	16	1734,38	1206,29	,28	,89
	6-10 yıl	38	1738,53	1465,70		
	11-15 yıl	33	1487,88	2336,28		
	16- 20 yıl	13	1221,62	1425,99		
	20 yıl ve üstü	23	1779,00	2257,21		
Beslenme Alışkanlıkları	1-5 yıl	16	11,63	3,61	,45	,77
	6-10 yıl	38	10,66	2,87		
	11-15 yıl	33	10,73	3,81		
	16- 20 yıl	13	10,62	3,77		
	20 yıl ve üstü	23	10,70	3,49		

*p<0,05

Tablo 5’ de personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında mesleki kıdeme göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 6. Personelin fiziksel aktivite puanları ile ve beslenme alışkanlıkları puanları arasındaki ilişki sonuçları

Fiziksel Aktivite	Beslenme Alışkanlıkları	
	r	,20
	p	,03**

Tablo 6’ de personelin fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ($p < .05$).

TARTIŞMA

Özellikle Covid-19 gibi bir salgın hastalıkta gerek hastalığın önlenmesinde gerekse hastalığa yakalandıktan sonra bağışıklık sisteminin desteklenmesi oldukça önemlidir. Bu da sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile mümkündür (Naja ve Hamadeh, 2020). Hastalık döneminde karantina uygulamasından kaynaklı fiziksel aktivitelerde bir kısıtlama olsa da evde yapılacak aletsiz basit hareketler mevcuttur. Bununla birlikte bol sıvı tüketimi, antioksidan tüketimi, bol meyve –sebze tüketimi ve düzenli uyku da oldukça önemlidir (Restrapo, 2020). Bu bağlamda çalışmada üniversite personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Personelin demografik özellikleri değerlendirildiğinde; %40.7’sinin ($n=50$) kadın; % 59.3’ ünün ($n=73$) ise erkek olduğu; % 66.7’sinin ($n=82$) akademik görevde, %33.3’ünün ($n=41$) ise idari görevde çalıştığı; %65.9’unun ($n=81$) evli, %34.1’inin ($n=42$) bekar olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kademelere göre dağılımlar incelendiğinde %13.0’ının ($n=16$) 1-5 yıl, %30.9’unun ($n=38$) 6-10 yıl, %26.8’inin ($n=33$) 11-15 yıl, %10.6’unun ($n=13$) 16-20 yıl, %18.7’sinin ise ($n=23$) 20 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak yaş ortalamalarının ise 38.02 ± 7.47 olduğu tespit edilmiştir.

Personelin beslenme alışkanlıkları indexsi risk düzeylerine bakıldığında; %95.1’inin ($n=117$) hafif risk düzeyinde; %4.9’unun ise ($n=6$) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Demirezen ve Coşansu (2005) “Beslenme Alışkanlıkları İndeksi” ölçeğiyle bir çalışma yapmış ve sonucunda adölesanların %99.8’inin riskli beslenme alışkanlığına sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Çalışmaya benzer olarak Özüdoğru (2013) üniversite personeliyle yaptığı ‘Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi’ adlı çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulmamıştır (Özüdoğru, 2013). Literatüre bakıldığında

yaş ilerledikçe beslenmeyle ilgili riskli davranışlarda da artış olduğu gözlenmiştir (Geçkil ve Dündar, 2011; İlhan ve ark., 2010).

Personelin fiziksel aktivite puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken ($p>.05$); beslenme alışkanlıkları puanlarında ise anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Yamaner (2017), ‘Hitit Üniversitesi’nde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi’ adlı çalışmada akademik ve idari personelin cinsiyet dağılımlarına göre bir anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir ($p>0.05$). Üniversite personeliyle yapılan farklı bir çalışmada fiziksel aktivite oranlarının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özüdoğru, 2013). Bu sonuç Baş Aslan (2003), Genç ve ark., (2011) ve Deniz’ in (2011) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$). Fakat çalışmamızın sonucunun aksine Özüdoğru (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite personellerinden evli olan personellerin bekar olan personellere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu sonucun aksine Deniz (2011)’in yapmış olduğu çalışmada ise evlilerde bekarlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin örneklemelerin farklı gruplar içermesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında görev türlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$). Çalışmamıza benzer olarak Özüdoğru (2013) tarafından yapılan çalışmada da akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamıza benzer doğrultuda Acree ve arkadaşlarının (2006) yaşlılarda yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında mesleki kıdeme göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Personelin fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.05$). Garipoğlu ve Bozar (2020) Covid-19 salgınında karantinadaki bireylerin beslenme alışkanlıklarını araştırdığı çalışmada bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve yaşam tarzında olumsuz yönde değişimler olduğunu tespit etmişlerdir. Macit (2020) yaptığı çalışmada Covid-19 salgını sonrası bireylerin beslenme alışkanlıklarında değişimler olduğunu, fiziksel aktivite yapma seviyelerinde azalma olduğunu ve besin takviyesi kullanımında artış olduğunu tespit etmiştir.

SONUÇ

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır ($p<.05$). Katılımcıların beslenme alışkanlıkları indeksi risk düzeylerine bakıldığında; %95.1'inin ($n=117$) hafif risk düzeyinde; %4.9'unun ise ($n=6$) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>.05$); beslenme alışkanlıkları puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Yaş, medeni durum, görev türü ve meslek yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Bu bağlamda değerlendirildiğinde özellikle pandemi döneminde fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme paralel ilerlemek zorundadır. Konuyla ilgi bilgi düzeyini artırmak için meslek içi eğitim seminerleri düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Acree, S., Longfors, J., Fjeldstad, A. J., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., & Gardner, A. W. (2006) Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 34.
- Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(65): 35-41.
- Barazzoni, R., Bischoff, S.C., Krznaric, Z., Pirlich, M., & Singer, P. (2020). Expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*, 39(6):1631-8.
- Baş Aslan, U. (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Demirezen E, & Coşansu G.(2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8):174-8.
- Demirezen E. (1999). 11-17 yaş grubu okul çağı çocuklarda koroner kalp hastalığı risk etmenlerinin belirlenmesi (tez). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Erdoğan, A. & Hocaoğlu, Ç. (2020). Enfeksiyon hastalıklarının ve pandeminin psikiyatrik yönü: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 72-80. <https://10.5505/kpd.2020.90277>
- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme (5. bs.). Ankara: Nobel akademik yayıncılık eğitim danışmanlık, 1-300, Ankara.
- Food and Agriculture Organization of the Unoted Nation (FAO). (2020). Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. March 27, 2020. Available at: <http://www.fao.org/3/ca8380en/ca8380en.pdf> Accessed July 8, 2020.
- Garipoğlu, G., & Bozar, N. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 6(6): 100-113.

- Geçkil E, & Dündar Ö. (2011). Turkish Adolescent Health Risk Behaviours and Self-Esteem, Social Behavior and Personality, 39: 219-228.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1): 1-15.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H.,& Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 12: 145-150.
- Gordon-Larsen, P., Nelson M.C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27:277–83.
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L.U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3: 34-44.
- Johansen, A., Rasmussen, S.,& Madsen, M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: Influence of school class and individual risk factors. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(6): 32–40.
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3): 277-288.
- Naja, F., Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, doi: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Burdur.
- Restrepo M. (2020). Health status and the role of nutrition on SARS-CoV/Covid-19. Erişim Adresi: <https://nakedfoodmagazine.com/health-status-covid-19/> Erişim tarihi: 6.05.2020.
- Sun P, Qie S, Liu Z, Ren J, Li K,& Xi J. (2020). Clinical characteristics of 50466 hospitalized patients with 2019-nCoV infection. medRxiv [Internet]. 2020 Feb [cited 2020 July 8]. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.18.20024539v2>. doi: 10.1101/2020.02.18.20024539.
- Yamaner, Y. B. (2017). Hitit Üniversitesi'nde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*, 92: 479–490.
- Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.
- World Health Organization (WHO). (2020). Q & A on coronaviruses (COVID-19). March 9, 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-acoronaviruses> Accessed July 6, 2020.



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.94>

ÜNİVERSİTELERİN ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN BÖLÜMLERİNDE GÖREV YAPAN AKADEMİK PERSONELİN SINIRSIZ VE ÇOK YÖNLÜ KARIYER TUTUMLARI

Muhammet MAVİBAŞ¹

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi
muhammet.mavibas@gmail.com Orcid No: 0000-0002-2771-2521

Öz

Bu çalışma, üniversitelerin spor bilimleri ile güzel sanatlar fakültelerinde görev yapan akademik personelin sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, üniversitelerin spor bölümlerinden 251, sanat bölümlerinden 172 olmak üzere toplam 423 akademik personelin katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”; “Sınırsız Kariyer” ve “Çok Yönlü Kariyer” yönelimlerini araştırmak için Briscoe vd., (2006) tarafından geliştirilen ve Onay ve Ataseven (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Sınırsız ve Çok Yönlü

Kariyer Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde, sınırsız kariyer tutumları ile genel çok yönlü kariyer tutumlarının “yüksek” düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Üniversitelerin spor ile sanat bölümlerinde görev yapan akademik personel arasında sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ve her iki grubunda yüksek düzeyde sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumuna sahip oldukları saptanmıştır.

Key Words: Sınırsız Kariyer, Çok Yönlü Kariyer, Spor, Sanat, Akademik Personel



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.94>

INVESTIGATION OF BOUNDARYLESS AND PROTEAN CAREER ATTITUDES OF ACADEMIC STAFF WORKING IN UNIVERSITIES' DEPARTMENTS THAT ACCEPT STUDENTS BY SPECIAL TALENT EXAM

Muhammet MAVİBAŞ¹

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi
muhammet.mavibas@gmail.com Orcid No: 0000-0002-2771-2521

Abstract

This study was carried out to examine the boundaryless and protean career attitudes of academic staff working in faculties of sports sciences and fine arts of universities. A total of 423 academic staff, 251 from sports departments and 172 from arts departments, participated in the research. "Personal Information Form" to determine the demographic characteristics of the participants; The Boundaryless and Protean Career Scale, developed by Briscoe et al., (2006) and adapted into Turkish by Onay and Ataseven (2010) for validity and reliability, was used to investigate the

"Boundaryless" and "Protean" orientations. As a result of the research, when the Boundaryless and Protean career attitudes of the participants were examined, it was determined that the Boundaryless career attitudes and general Protean career attitudes were at a "high" level. No significant differences were found in the Boundaryless and Protean career attitudes of the academic staff working in the sports and arts departments of the universities, and it was determined that both groups had a high level of Boundaryless and Protean career attitudes.

Key Words: Boundaryless Career, Protean Career, Sports, Arts, Academic Staff

GİRİŞ

Günümüzde istihdam koşullarının değişken ve belirsiz olması, kariyer beklentileri ve kariyer belirleme yöntemleri konularında yüksek düzeyde belirsizliğe sebep olmaktadır (Briscoe vd., 2012; Hofstetter ve Rosenblatt, 2017). Bu belirsizlik durumu ile başa çıkabilmek için kariyer hedefleri, giderek organizasyondan daha çok bireyler tarafından yönlendirilmektedir ve dışsal motivasyon kaynaklarından ziyade içsel değerlerden etkilenmektedir (Cortellazzo vd., 2020). Hall (1976), bu yeni yaklaşımı kariyer seçimlerinin kişilere bağlı olduğu ve kendini gerçekleştirme arayışının altında yatan bireysel bir tutum ve değişken bir kariyer yönelimi olarak tanımlayan ilk kişidir. Bazı organizasyonlarda maaş artışlarına, sorumluluklara ve yukarıya doğru hiyerarşik hareketliliğe dayalı geleneksel kariyer yöntemlerinin aksine çok yönlü bir kariyer, kendi kendini yöneten bir kariyer olarak düşünülmektedir (Briscoe ve Hall, 2006a). Bundan dolayı çalışanın kendisi, örgütsel sınırlardan bağımsız olarak bireysel kariyer hedeflerini belirlemektedir (Arthur vd., 2005).

Kariyer kavramı hakkında son yirmi yılı aşkın bir süredir birçok farklı yeni veya çağdaş kariyer yaklaşımları ve tanımlamaları yapılmıştır. Bu yaklaşımlar, daha geniş bir ekonomik, toplumsal ve teknolojik gelişmelere yanıt olarak genellikle bireylerin kariyer durumlarında daha hareketli ve kendi kendilerini yönetmeleri gerektiğini varsaymaktadır. Bununla birlikte, kariyer ile ilgili bu çağdaş yaklaşımları açıklamaya çalışan birçok modele rağmen, sınırsız (Arthur ve Rousseau, 1996) ve çok yönlü kariyer (Hall, 1996) kavramları geniş çapta kabul görmüştür (Gubler vd., 2014).

Bir personelin dışsal ödüller kazanmak için bir veya iki organizasyonun hiyerarşik yapısında doğrusal olarak ilerlediği geleneksel kurumsal kariyer yöntemi, genellikle sınırsız ve çok yönlü kariyer yaklaşımları gibi kariyer düzenlemeleriyle karşı karşıya gelmektedir (Arthur ve Rousseau 1996; Hall, 2002; Sullivan ve Baruch, 2009). Bu yeni kavramların savunucuları, küreselleşmiş bir ekonominin yükselişinin, çalışanlar ve kurumlar arasındaki psikolojik sözleşmede temel bir değişime sebep olduğunu savunmaktadırlar (Hall, 2004; Rousseau, 1989).

Kurumsal yapılarda ve istihdam ilişkilerinde meydana gelen kapsamlı değişiklikler sonrasında artan işgücü kotası, sabit ve doğrusal kariyer yöntemlerinden değişken ve akıcı sistemlere geçişe tanıklık etmekte ve geleneksel organizasyon sınırları olmadan kariyer geliştirme fırsatlarını değerlendirerek kendi kariyer gelişiminin sorumluluğunu üstlenmektedir. Bu durum, geleneksel kariyer yöntemlerinin işlevini tamamen yitirdiği anlamına gelmemektedir fakat işgücünün büyük bir bölümü için de kesinlikle bir kural değildir (Baruch, 2006). Buna karşılık Rodrigues vd. (2015), bağımsız kariyer yönelimlerinin çalışanlar arasında ne ölçüde yaygın olduğunun gerçek boyutunun belirsiz olduğunu iddia etmektedir ama en değerli çalışanlarını geliştirmek ve elde tutmak isteyen kuruluşlar için bir zorluk teşkil ettiğini kabul etmektedirler (Lo Presti, 2018).

Sınırsız kariyer, “herhangi bir istihdam ortamının sınırlarını aşan bir dizi iş fırsatı” şeklinde tanımlanmaktadır (De Filippi ve Arthur, 1994). Arthur ve Rousseau (1996), bu genel tanımın ötesinde birden çok anlamının olduğunu belirtmiş olsalar da, literatürde genel olarak sınırsız kariyer yönteminin tipik olarak örgütsel sınırları aşma konusunda incelendiğini ve fiziksel hareketlilik ile karakterize edildiğini göstermektedir (Gunz vd., 2000; Inkson, 2006; Sullivan, 1999; Sullivan ve Arthur, 2006). Sullivan ve Arthur (2016) sınırsız kariyer kavramını, fiziksel olduğu kadar psikolojik hareketliliği de içerecek şekilde genelleştirdiler. Psikolojik hareketliliği, hareket etme kapasitesi algıları olarak tanımladılar (Sullivan ve Arthur, 2006). Bazı yazarlara göre sınırsız kariyer, tek bir organizasyona bağlı olmayan ve sınırlandırılmamış kariyer olarak tanımlanmaktadır (Carson vd., 1995). Sınırsız kariyeri etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır. Bunlar; ekonomik (Creehan, 2001), siyasi (Lam, 2002), kültürel (Mills, 2002), ailesel (Granrose ve Chua, 1996), kariyer (Forster, 1997) dir.

Geleneksel kariyer yöntemlerinin dışında son yıllarda literatürde kariyer konusuna ilişkin yeni bakış açıları ortaya çıkmıştır. Bu kariyer yaklaşımlarından biri de çok yönlü kariyer kavramıdır. Hall (2002) tarafından desteklenen bu yaklaşım, bireylerin kendi değerlerine göre ve kendilerinin yönlendirdiği mesleki davranışlardan dolayı ortaya çıkan kariyer başarısına odaklanmaktadır (Briscoe vd., 2006b). Sınırsız kariyer gibi Hall’un 1976, 1996, 2002 çok yönlü kariyer de, kariyer gelişiminin organizasyon tarafından yürütülmesinin aksine bireysel kariyer yönetiminden kaynaklanan başarı anlayışına odaklanır. Değişken kariyer modellerin daha yakın tarihli yorumlarında, Briscoe ve Hall (2002) çok yönlü kariyeri, kariyer yönetimine

dayalı hem öz-yönelimli hem de değerlere dayalı bir tutum içerdiği şeklinde nitelendirmiştir. (Briscoe vd., 2006b). Briscoe ve Hall'e (2006a) göre, bu iki tutumun birleşimi dört ana kariyer yönelimi ile sonuçlanır. Bu iki bileşen düzeyi de düşük olan kişiler, kendi kariyer ilkelerini takip etmedikleri ya da kariyerlerini kendileri yönetmedikleri için “Bağımlı” olarak kabul edilmektedir. Reaktif kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, kariyerlerini kendileri yönetirler fakat bunu yaparken içsel değerlerinden ziyade dışsal değerlere (ör. örgütsel değerler) göre yönlendirmektedirler. Diğer taraftan, bir kişi, kişisel ilkeleri tarafından yönlendirilmesine karşın kendi kendini yöneten bir tutuma sahip değilse kendi kariyerini tam olarak şekillendiremediği için katı bir kariyer yönelimine sahip olduğu kabul edilir (Briscoe ve Hall, 2006a). Son olarak Briscoe ve Hall'e (2006a) göre hem değerlere dayalı hem de kendi kendini yöneten olmanın birleşimi değişken ve çok yönlü bir kariyer yönelimine sebep olmaktadır. Bununla birlikte bir kişinin çok yönlü bir kariyer tutumuna sahip olup olmadığını bu iki tutumun basitçe ifade edemeyeceğini, bunun yerine sürekli olarak belirli bir düzeyde çok yönlü kariyer yönelimine sahip olduğunu imgelediği kabul edilmektedir (Seeger vd., 2008).

Kariyer gelişiminde ve istihdam edilebilirlik arayışında hem sınırsız hem de çok yönlü kariyer yaklaşımları kendine güven ile nitelendirilir. Daha spesifik olarak çok yönlü kariyer tutumu, “kişinin işinde psikolojik başarı arayışında kendi kendini yönetmesi” (Hall, 2002) ve kariyer tercihleri yaparken başkalarının istek ve beklentilerinden (ör., bir işveren örgütü) ziyade kişisel değerlere ya da standartlara bağlılık ile nitelendirilmektedir. Buna ek olarak özellikle lisanslı sporculuk geçmişine sahip olan bireylerin olmayanlara kıyasla daha yüksek kişisel imaj temsiliyetine sahip olduğu ifade edilmektedir (Karataş, 2021a). Sınırsız kariyer ise, psikolojik ve fiziksel olarak organizasyon sınırlarını aşarak yeni iş imkânları için çabalamak şeklinde tanımlanmaktadır (Sullivan ve Arthur, 2006). Bu geleneksel olmayan kariyer yöntemleri, kariyere ilişkin literatürde yıllardır tartışılrsa da deneysel araştırmalar, çalışanlar ve kuruluşlar için pratik etkilerini ve psikolojik kökenlerini aydınlatmaya yeni başlıyor (Porter vd., 2016).

Okul etkinliklerini aktif olarak organize etme becerisi ile bir eğitim vizyonu paylaşmak okul etkinliklerine işlevsel düzeyde katılmak ve bunları geliştirmek akademik faaliyetlere katkı sağlar (Öktem ve Kul, 2020). Ayrıca egzersize katılımın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde olumlu etki oluşturduğu ifade edilmektedir (Karataş, 2021b). İyileştirilmiş yaşam kalitesi, olumlu bir beden imajı, kendine güven, stresle baş etme

ve fiziksel sağlık gibi olumlu etkilere sahip olacaktır (Asan ve ark, 2021). Bu noktadan hareketle kariyer gelişiminde ve istihdam edilebilirlik arayışında fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi önemli yer tutmaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmanın amacı, üniversitelerin spor ve sanat bölümlerinde görev yapan akademik personelin sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumlarının incelenmesi ve kariyer tutumlarının demografik değişkenlere göre farklılıkların olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırma, Dođu Anadolu Bölgesindeki üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde görev yapan 251, güzel sanatlar fakültelerinde görev yapan 172 olmak üzere toplam 423 akademik personel üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların demografik durumlarını belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”; “Sınırsız Kariyer” ve “Çok Yönlü Kariyer” yönelimlerini araştırmak için Briscoe vd., (2006) tarafından geliştirilen ve Onay ve Ataseven (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Ölçeği” kullanılmıştır. Sınırsız Kariyer Ölçeği; sınırsız düşünce yapısı ve örgütsel hareketlilik tercihi olmak üzere 2 alt boyut ve toplam 13 sorudan oluşmaktadır. Çok Yönlü Kariyer Ölçeği; kendi kendine yönlendirilen kariyer ve değerlere göre yönlendirilen kariyer olmak üzere 2 alt boyut ve toplam 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçekler 5’li likert tipine göre hazırlanmıştır.

Araştırmada verileri toplamak için elektronik anket oluşturulmuştur ve oluşturulan anket akademik personelin kurumsal e-posta adreslerine gönderilmiştir. Toplanan veriler istatistik programında analiz edilerek yorumlanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi; cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, idari görev ve buldukları bölümlere göre karşılaştırma yapmak için Bağımsız Gruplarda T-Testi, yaş durumlarına ve akademik unvanlarına göre karşılaştırma yapmak için One-Way Anova Testi ile farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi ve sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumları ile alt boyutların ortalamalarını belirlemek için ise tanımlayıcı istatistiki testler uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	N	%	Yaş	N	%
Erkek	241	57,0	30 Yaş ve Altı	51	12,1
Kadın	182	43,0	31-36 Yaş	93	22,0
Medeni Durum	N	%	37-42 Yaş	68	16,1
Evli	302	71,4	43-48 Yaş	114	27,0
Bekar	121	28,6	49 Yaş ve Üzeri	97	22,9
Eğitim Düzeyi	N	%	Unvan	N	%
Yüksek Lisans	108	25,5	Öğretim Görevlisi	82	19,4
Doktora	315	74,5	Araştırma Görevlisi	76	18,0
İdari Görev	N	%	Dr. Öğretim Üyesi	97	22,9
Var	130	30,7	Doç. Dr.	102	24,1
Yok	293	69,3	Prof. Dr.	66	15,6
Bölüm	N	%	TOPLAM	423	
Spor	251	59,3			
Sanat	172	40,7			

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyetlerine göre dağılımın %57'sinin erkek, %43'nün kadın; medeni durumlarına göre dağılımın %71,4'ünün evli, %28,6'sının bekar; yaş durumlarına göre dağılımın %12,1'inin 30 yaş ve altı, %22'sinin 31-36 yaş, %16,1'inin 37-42 yaş, %27'sinin 43-48 yaş, %22,9'unun 49 yaş ve üzeri; eğitim düzeylerine göre dağılımın %25,5'inin yüksek lisans, %74,5'inin doktora; unvanlarına göre dağılımın %19,4'ünün Öğretim Görevlisi, %18'inin Araştırma Görevlisi, %22,9'unun Dr. Öğretim Üyesi, %24,1'inin Doç. Dr., %15,6'sının Prof. Dr.; idari görev durumlarına göre dağılımın %30,7'sinin idari görevi olan, %69,3'ünün idari görevi olmayan; buldukları bölümlerine göre dağılımın %59,3'ünün spor, %40,7'sinin sanat şeklinde olduğu ve toplam katılımcı sayısının 423 kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	Std. Sp.	t	p(sig.)
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce	Erkek	241	4,42	0,68	2,384	,018*
	Yapısı	Kadın	182	4,05	0,69		
	Örgütsel Hareketlilik	Erkek	241	3,29	0,80	2,303	,022*
	Tercihi	Kadın	182	3,10	0,91		
	Genel Ortalama	Erkek	241	3,86	0,54	3,230	,001*
	Kadın	182	3,69	0,55			
Çok Yönlü Kariyer	Kendi Kendine	Erkek	241	3,29	0,80	2,303	,022*
	Yönlendirilen Kariyer	Kadın	182	3,10	0,91		
	Değerlere Göre	Erkek	241	4,12	0,60	,048	,962
	Yönlendirilen Kariyer	Kadın	182	4,11	0,61		
	Genel Ortalama	Erkek	241	3,93	0,56	3,228	,794
	Kadın	182	3,94	0,60			

*: p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında ($p=,018$), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında ($p=,022$) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında ($p=,001$) anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,022$) anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$), buna karşın değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,962$) ve genel çok yönlü kariyer tutumlarında ($p=,794$) anlamlı farklılıklarında olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Sınırsız Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	Std. Sp.	F	p(sig.)	Farklılık
Sınırsız Düşünce Yapısı	A) 30 Yaş ve Altı	51	4,28	0,68	1,011	,402	---
	B) 31-36 Yaş	93	4,11	0,71			
	C) 37-42 Yaş	68	4,04	0,76			
	D) 43-48 Yaş	114	4,19	0,70			
	E) 49 Yaş ve Üzeri	91	4,14	0,63			
Örgütsel Hareketlilik Tercihi	A) 30 Yaş ve Altı	51	2,84	0,87	4,519	,001*	E>A
	B) 31-36 Yaş	93	3,18	0,91			
	C) 37-42 Yaş	68	3,25	0,90			
	D) 43-48 Yaş	114	3,16	0,81			
	E) 49 Yaş ve Üzeri	91	3,45	0,74			
Genel Ortalama	A) 30 Yaş ve Altı	51	3,72	0,58	,318	,409*	---
	B) 31-36 Yaş	93	3,75	0,56			
	C) 37-42 Yaş	68	3,74	0,59			
	D) 43-48 Yaş	114	3,79	0,57			
	E) 49 Yaş ve Üzeri	91	3,87	0,47			

*: $p<0,05$

Katılımcıların yaş gruplarına göre sınırsız kariyer tutumları karşılaştırıldığında, sınırsız düşünce yapılarında ($p=,402$) anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$); örgütsel hareketlilik tercihlerinde ($p=,001$) anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$); genel sınırsız kariyer tutumlarında anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	Std. Sp.	F	p(sig.)	Farklılık
Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	A) 30 Yaş ve Altı	51	4,04	0,58	1,011	,008*	D>C
	B) 31-36 Yaş	93	4,13	0,58			
	C) 37-42 Yaş	68	4,28	0,53			
	D) 43-48 Yaş	114	3,97	0,74			
	E) 49 Yaş ve Üzeri	91	4,20	0,46			
Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	A) 30 Yaş ve Altı	51	3,52	0,82	4,519	,231	---
	B) 31-36 Yaş	93	3,77	0,83			
	C) 37-42 Yaş	68	3,81	0,77			
	D) 43-48 Yaş	114	3,64	0,79			
	E) 49 Yaş ve Üzeri	91	3,68	0,70			
Genel Ortalama	A) 30 Yaş ve Altı	51	3,82	0,59	,318	,027*	D>C
	B) 31-36 Yaş	93	3,98	0,56			

C) 37-42 Yaş	68	4,08	0,56
D) 43-48 Yaş	114	3,83	0,67
E) 49 Yaş ve Üzeri	91	3,98	0,44

*: p<0,05

Katılımcıların yaş gruplarına göre çok yönlü kariyer tutumlarının karşılaştırılması sonucunda, kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,008) anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05); değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,231) anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05); genel çok yönlü kariyer tutumlarında anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	Std. Sp.	t	p(sig.)
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce Yapısı	Evli	302	4,13	0,67	-,853	,394
		Bekar	121	4,19	0,74		
	Örgütsel Hareketlilik Tercihi	Evli	302	3,24	0,84	1,324	,186
		Bekar	121	3,12	0,88		
	Genel Ortalama		Evli	302	3,79	0,52	0,118
		Bekar	121	3,78	0,63		
Çok Yönlü Kariyer	Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	Evli	302	4,12	0,56	,305	,760
		Bekar	121	4,10	0,71		
	Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	Evli	302	3,62	0,78	-3,146	,002*
		Bekar	121	3,88	0,75		
	Genel Ortalama		Evli	302	3,91	0,54	-1,473
		Bekar	121	4,01	0,66		

*: p<0,05

Katılımcıların medeni durumlarına göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında (p=,394), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında (p=,186) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında (p=,142) anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Katılımcıların medeni durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,760) anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05), değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,002) anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) ve genel çok yönlü kariyer tutumları arasında (p=,906) anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05) saptanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	Std. Sp.	t	p(sig.)
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce Yapısı	Yüksek Lisans	108	4,13	0,68	-,279	,780
		Doktora	315	4,15	0,70		
	Örgütsel Hareketlilik Tercihi	Yüksek Lisans	108	3,12	0,85	-1,171	,242
		Doktora	315	3,24	0,86		

Çok Yönlü Kariyer	Genel Ortalama	Yüksek Lisans	108	3,74	0,52	-,230	,362
		Doktora	315	3,80	0,56		
	Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	Yüksek Lisans	108	4,05	0,63	-1,228	,220
		Doktora	315	4,14	0,59		
	Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	Yüksek Lisans	108	3,82	0,77	2,038	,042*
		Doktora	315	3,65	0,78		
	Genel Ortalama	Yüksek Lisans	108	3,96	0,60	,443	,658
		Doktora	315	3,93	0,57		

*: p<0,05

Katılımcıların eğitim durumlarına göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında (p=,780), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında (p=,242) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında (p=,362) anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,220) anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05), değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında (p=,042) anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) ve genel çok yönlü kariyer tutumları arasında (p=,658) anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05) saptanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların İdari Görev Durumlarına Göre Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	Std. Sp.	t	p(sig.)
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce Yapısı	Var	130	4,17	0,69	,421	,674
		Yok	293	4,14	0,69		
	Örgütsel Hareketlilik Tercihi	Var	130	3,17	0,89	-,572	,567
		Yok	293	3,22	0,84		
Genel Ortalama	Var	130	3,78	0,51	-,015	,988	
	Yok	293	3,79	0,57			
Çok Yönlü Kariyer	Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	Var	130	4,19	0,56	1,759	,080
		Yok	293	4,08	0,62		
	Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	Var	130	3,57	0,80	-2,075	,039*
		Yok	293	3,74	0,77		
Genel Ortalama	Var	130	3,93	0,51	-,202	,840	
	Yok	293	3,94	0,60			

*: p<0,05

Katılımcıların idari görev durumlarına göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında (p=,674), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında (p=,567) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında (p=,988) anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır (p>0,05).

Katılımcıların idari görev durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,080$) anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$), değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,039$) anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$) ve genel çok yönlü kariyer tutumları arasında ($p=,840$) anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Sınırsız Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Unvan	N	\bar{X}	Std. Sp.	F	p(sig.)	Farklılık
Sınırsız Düşünce Yapısı	A) Öğretim Görevlisi	82	4,08	0,79	3,192	,013*	E>C
	B) Arş. Gör.	76	4,12	0,68			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	4,01	0,74			
	D) Doç. Dr.	102	4,20	0,61			
	E) Prof. Dr.	66	4,38	0,56			
Örgütsel Hareketlilik Tercihi	A) Öğretim Görevlisi	82	3,04	0,80	2,984	,019*	C>A C>B
	B) Arş. Gör.	76	3,03	0,93			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	3,38	0,88			
	D) Doç. Dr.	102	3,23	0,79			
	E) Prof. Dr.	66	3,32	0,84			
Genel Ortalama	A) Öğretim Görevlisi	82	3,68	0,62	3,318	,011*	E>A E>B
	B) Arş. Gör.	76	3,70	0,56			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	3,77	0,60			
	D) Doç. Dr.	102	3,83	0,46			
	E) Prof. Dr.	66	3,97	0,47			

*: $p<0,05$

Katılımcıların akademik unvanlarına göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında ($p=,013$), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında ($p=,019$) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında ($p=,011$) anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Unvan	N	\bar{X}	Std. Sp.	F	p(sig.)	Farklılık
Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	A) Öğretim Görevlisi	82	3,89	0,73	3,840	,004*	C>A E>A
	B) Arş. Gör.	76	4,16	0,58			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	4,16	0,64			
	D) Doç. Dr.	102	4,13	0,48			
	E) Prof. Dr.	66	4,25	0,52			
Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	A) Öğretim Görevlisi	82	3,65	0,79	,678	,608	-
	B) Arş. Gör.	76	3,82	0,90			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	3,68	0,85			
	D) Doç. Dr.	102	3,65	0,62			
	E) Prof. Dr.	66	3,67	0,75			
Genel Ortalama	A) Öğretim Görevlisi	82	3,79	0,68	1,888	,112	-
	B) Arş. Gör.	76	4,01	0,59			
	C) Dr. Öğretim Üyesi	97	3,95	0,63			
	D) Doç. Dr.	102	3,93	0,44			
	E) Prof. Dr.	66	4,00	0,51			

*: $p<0,05$

Katılımcıların akademik unvanlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendini yönlendiren kariyer tutumlarında ($p=,004$) anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$), değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumları ($p=,608$) ile genel çok yönlü kariyer tutumlarında ($p=,112$) anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Bölümlerine Göre Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	\bar{X}	Std. Sp.	t	p(sig.)	
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce Yapısı	Spor	251	4,13	0,64	-,573	,567	
		Sanat	172	4,17	0,76			
	Örgütsel Hareketlilik Tercihi	Spor	251	3,25	0,80	1,319	,188	
		Sanat	172	3,14	0,92			
	Genel Ortalama		Spor	251	3,79	0,52	,338	,736
			Sanat	172	3,77	0,60		
Çok Yönlü Kariyer	Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	Spor	251	4,12	0,56	,172	,864	
		Sanat	172	4,11	0,66			
	Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer	Spor	251	3,67	0,78	-,584	,560	
		Sanat	172	3,72	0,78			
	Genel Ortalama		Spor	251	3,93	0,55	,610	,816
			Sanat	172	3,94	0,61		

*: $p<0,05$

Katılımcıların bölümlerine göre sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde; sınırsız düşünce yapısı tutumlarında ($p=,567$), örgütsel hareketlilik tercihi tutumlarında ($p=,188$) ve genel sınırsız kariyer tutumlarında ($p=,736$) anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların bölümlerine göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,864$), değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarında ($p=,560$) ve genel çok yönlü kariyer tutumlarında ($p=,816$) anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Tablo 11. Katılımcıların Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer Tutumlarının Alt Boyutlarına ve Genel Ortalamalarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	\bar{X}	Std. Sp.	
Sınırsız Kariyer	Sınırsız Düşünce Yapısı	423	1,50	5,00	4,15	0,69	
		423	1,00	5,00	3,21	0,85	
	Genel Ortalama		423	1,69	5,00	3,79	0,55
	Çok Yönlü Kariyer	Kendi Kendine Yönlendirilen Kariyer	423	1,25	5,00	4,12	0,60
423			1,33	5,00	3,69	0,78	
Genel Ortalama		423	1,64	5,00	3,93	0,58	

Katılımcıların sınırsız kariyer tutumları incelendiğinde “Sınırsız Düşünce Yapısı” ortalamaları ($\bar{X}=4,15\pm 0,69$), “Örgütsel Hareketlilik Tercih” ortalamaları ($\bar{X}=3,21\pm 0,85$) ve sınırsız kariyer genel ortalamalarının ($\bar{X}=3,79\pm 0,55$) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların “Çok Yönlü Kariyer Tutumları” incelendiğinde “Kendi Kendini Değerlendiren Kariyer” ortalamaları ($\bar{X}=4,12\pm 0,60$), “Değerlere Göre Yönlendirilen Kariyer” ortalamaları ($\bar{X}=3,69\pm 0,78$) ve “Çok Yönlü Kariyer” genel ortalamalarının ($\bar{X}=3,93\pm 0,58$) olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın, özellikle uzmanlık bilgisinin yanı sıra özel bir yeteneğin de olması gereken ve böylece bu yetenek ile birlikte kariyer hedefinin bu doğrultuda belirlenerek birçok farklı kurumlarda, işletmelerde veya özel teşebbüs ile kariyer yapabilme imkanı bulunan spor ve sanat alanlarındaki akademik personelin, kurumlarındaki kariyerlerine bağlı kalmaksızın sınırsız ve değişken yani çok yönlü kariyer yönetimlerini ve tutumlarını çeşitli demografik özellikler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Bu doğrultuda katılımcıların sınırsız kariyer tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde sınırsız düşünce yapısına, örgütsel hareketlilik tercihin ve genel sınırsız kariyer düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Çok yönlü kariyer tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumuna sahip oldukları buna karşın erkek ve kadın akademisyenlerin değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumları ve genel çok yönlü kariyer tutumlarında benzer düzeyde değerlere sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Erkekler daha doğrusal, geleneksel kariyer tutumuna sahip olma eğilimindedirler (Mainiero ve Sullivan, 2005) ve genel olarak kadınlara göre kariyer başarılarının geleneksel ölçütleriyle (örneğin para, statü ve terfi) daha fazla motive olmaktadır (İnceoğlu vd., 2008; Warr, 2008). Bu nedenlerden dolayı çalışmamızda anlamlı farklılıkların olduğu boyutlarda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla fiziksel ve psikolojik kariyer açıdan daha yüksek düzeyde motive oldukları söylenebilir.

Yaş durumuna göre sınırsız kariyer tutumlarının karşılaştırılması sonucunda, katılımcıların tüm yaş gruplarında benzer düzeyde sınırsız düşünce yapısı ve genel sınırsız kariyer tutumuna sahip oldukları, fakat örgütsel hareketlilik alt boyutunda 49 yaş ve üzeri katılımcıların 30 yaş ve altındaki yaş grubunda olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde

olduğu sonucuna varılmıştır. Yaş durumuna göre çok yönlü kariyer tutumlarının karşılaştırılması sonucunda 43-48 yaş arandaki katılımcıların 37-42 yaş grubundaki katılımcılar oranla daha yüksek düzeyde kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumuna ve genel çok yönlü kariyer tutumuna sahip oldukları, fakat değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumları incelendiğinde tüm yaş gruplarında benzer düzeyde olduğu saptanmıştır. Levinson (1977), orta yaş geçiş döneminde kişilerin (özellikle erkeklerin) kendileri ve başkaları için gerçekten ne istediklerini sorgulamaya başladıklarına dikkat çekmektedir. Sullivan vd., (2003) insanların kariyer geri dönüşümünün daha olası olduğu kuruluş (25-44 yaş) ve bakım aşaması (45-59 yaş) arasında olduğunu belirtmektedirler. Bu yaş döneminde bulunan kişiler, kişisel bir buhrandan sonra ortaya çıkan kariyerlerine veya yaşamlarına rehberlik etmek için kendi ahlaki prensiplerini geliştirmektedirler. Ayrıca, insanlar yaşlandıkça “Ne düşünecekleri ve yapacakları” konusunda sosyal baskılara daha fazla direnebilir ve daha fazla kendi geleceğini kararlaştırabilir hale gelmektedirler (Ryff, 1995). Bu durum, kişilerin ilke ve ideallerini sürdürme motivasyonunun ve enerjisinin yaşın ilerlemesi ile birlikte arttığı bulgusuna yansımaktadır (İnceoğlu vd., 2008).

Medeni duruma göre sınırsız kariyer tutumlarının karşılaştırılması sonucunda, evli ve bekar katılımcıların benzer düzeyde sınırsız düşünce yapısı, örgütsel hareketlilik ve genel sınırsız kariyer tutumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Katılımcıların medeni durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde, bekar katılımcıların evli katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumuna sahip oldukları buna karşın kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumu ve genel çok yönlü kariyer tutumlarının benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Akademisyenlerin sınırsız kariyer tutumlarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması sonucunda, yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyinde bulunan katılımcıların sınırsız düşünce yapısı, örgütsel hareketlilik tercihi tutumları ve genel sınırsız kariyer tutumlarının benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde yüksek lisans eğitim düzeyinde bulunan katılımcıların doktora düzeyindeki katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumuna sahip oldukları, buna karşın kendi kendini yönlendiren kariyer ve genel çok yönlü kariyer tutumlarının benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Akademisyenlerin sınırsız kariyer tutumlarının idari görev durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda, idari görevi olan ve olmayan akademik personelin benzer düzeyde sınırsız kariyer tutumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Katılımcıların idari görev durumlarına göre çok yönlü kariyer tutumları incelendiğinde ise idari görevi olmayan katılımcıların idari görevi olan katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumuna sahip oldukları buna karşın kendi kendine yönlendirilen kariyer ve genel çok yönlü kariyer tutumlarının benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların akademik unvanlara göre sınırsız kariyer yönetimi tutumları karşılaştırıldığında, Prof. Dr. unvanındaki akademisyenlerin Dr. Öğretim Üyesi unvanındaki akademisyenlere oranla daha yüksek düzeyde sınırsız düşünce yapısına sahip oldukları; Dr. Öğretim Üyesi unvanındaki akademisyenlerin Araştırma Görevlisi ve Öğretim Görevlisi unvanındaki akademisyenlere göre daha yüksek düzeyde örgütsel hareketlilik tercihinine sahip oldukları ve Prof. Dr. unvanındaki akademisyenlerin Araştırma Görevlisi ve Öğretim Görevlisi unvanındaki akademisyenlere göre daha yüksek düzeyde genel sınırsız kariyer tutumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Katılımcıların akademik unvanlara göre çok yönlü kariyer yönetimi tutumları karşılaştırıldığında, Dr. Öğretim Üyesi ile Prof. Dr. unvanlarına sahip akademisyenlerin Öğretim Görevlisi unvanındaki akademik personele oranla daha yüksek düzeyde kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumuna sahip oldukları buna karşın değerlere göre yönlendirilen kariyer ve genel çok yönlü kariyer tutumlarının tüm akademik unvandaki personelin benzer düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Yönetici olan ve aynı zamanda yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, yönetici olmayan ve eğitim düzeyleri düşük olan bireylere göre daha yüksek düzeyde kendi kendilerini yönetmeleri beklenir, çünkü başarı puanlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Analoui, 2000; Campbell vd., 1970; Costa ve McCrae, 1988; Warr, 2008). Ayrıca, Warr ve Birdi (1998), bireyler eğitimsel nitelikler sahip olursa ve gelişim etkinliklerini üstlenmek için ne kadar çok kullanırlarsa, yaş ile birlikte öğrenme motivasyonundaki düşüşün o kadar az olasılığa sahip olduğunu belirtmektedirler (Segers vd., 2008). Yöneticiler daha çok maaş terfi ve statü tarafından yönlendirilir (Analoui, 2000; Campbell vd., 1970), bu da Cheramie vd. (2007) tarafından belirtildiği üzere, kurum ve organizasyon değiştirmelerini daha uygun hale getirmektedir. Ek olarak, yöneticilerin daha yüksek statüde bulunmalarının bir sonucu olarak daha az iş güvencesizliği yaşarlar (Näswall ve De Witte, 2003). Birlikte ele alındığında, bu

durum onları fiziksel olarak daha fazla hareketli olmaya yatkın duruma getirebilir. Daha düşük eğitime sahip bireyler ise daha az iş alternatifi olduğundan (Van Vuuren vd., 1991) ve dolayısıyla iş güvenliğine daha fazla değer verdiğinden (Warr, 2008) daha fazla iş güvencesizliği yaşama eğilimindedir. Buna karşılık, yüksek eğitilmiş terfi ve ilginç işler için daha iyi fırsatlara değer verilmelidir (Warr, 2008). Bu durum, düşük eğitimlileri iş değiştirmek için daha az motive edebilir (Segers vd., 2008).

Üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ile güzel sanatlar fakültelerinde görev yapan akademisyenlerin sınırsız ve çok yönlü tutumlarının bölümlere göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ve üniversitelerin spor ve sanat bölümlerinde görev yapan akademik personelin benzer düzeyde sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Katılımcıların sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumları ve alt boyutların genel ortalamaları incelendiğinde, sınırsız düşünce yapılarının “yüksek”, örgütsel hareketlilik tercihlerinin “orta” ve genel sınırsız kariyer tutumlarının “yüksek”; kendi kendine yönlendirilen kariyer tutumlarının “yüksek”, değerlere göre yönlendirilen kariyer tutumlarının “yüksek” ve genel çok yönlü kariyer tutumlarının “yüksek” düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu noktada, spor ve sanat ile uğraşan akademik personelin ilgilendikleri alanlarda birçok farklı kurum veya özel teşebbüs ile kariyerlerine devam edebilme imkanlarının bulunması ve bu doğrultuda motivasyonlarının yüksek olması sınırsız ve çok yönlü kariyer tutumlarının da yüksek düzeyde olmasını etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Analoui, F. (2000). What Motivates Senior Managers? *Journal of Managerial Psychology*, 15(4):324–340.
- Arthur, M. B. (1994). The Boundaryless Career: A New Perspective for Organizational Inquiry. *Journal of Organizational Behavior*, 15(4):295-306.
- Arthur, M. B., Khapova, S. N., & Wilderom, C. P. (2005). Career Success in a Boundaryless Career World. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(2):177-202.
- Arthur, M.B. (2014), The Boundaryless Career at 20: Where Do We Stand, and Where Can We Go? *Career Development International*, 19(6):627-640.
- Arthur, M.B., & Rousseau, D.M. (Eds) (1996), *The Boundaryless Career: A New Employment Principle for a New Organizational Era*, New York: Oxford University Press.
- Asan, S, & Çingöz, Y. E. Takım Ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 167-174.
- Baruch, Y. (2006). Career Development in Organizations and Beyond: Balancing Traditional and Contemporary Viewpoints. *Human Resource Management Review*, 16(2):125-138.
- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2002). The Protean Orientation: Creating the Adaptable Workforce Necessary for Flexibility and Speed. In *Annual Meeting of the Academy of Management*. United States: Denver.

- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006a). The Interplay of Boundaryless and Protean Careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1):4-18.
- Briscoe, J. P., Hall, D. T., & DeMuth, R. L. F. (2006b). Protean and Boundaryless Careers: An Empirical Exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1):30-47.
- Briscoe, J. P., Henagan, S. C., Burton, J. P., & Murphy, W. M. (2012). Coping with an Insecure Employment Environment: The Differing Roles of Protean and Boundaryless Career Orientations. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2):308-316.
- Campbell, J. P., Dunnette, M. D., Lawler, E. E., Jr., & Weick, K. E. Jr., (1970). *Managerial Behavior Performance and Effectiveness*. New York: McGraw-Hill
- Carson, K. D., Carson, P. P., & Bedeian, A. G. (1995). Development and Construct Validation of a Career Entrenchment Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 68(4):301-320.
- Cherame, R. A., Sturman, M. C., & Walsh, K. (2007). Executive Career Management: Switching Organizations and the Boundaryless Career. *Journal of Vocational Behavior*. 71(3):359-374.
- Cortellazzo, L., Bonesso, S., Gerli, F., & Batista-Foguet, J. M. (2020). Protean Career Orientation: Behavioral Antecedents and Employability Outcomes. *Journal of Vocational Behavior*. 116, 103343.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From Catalog to Classification: Murray's Needs and the Five-Factor Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55(2):258.
- Creehan, S. (2001). Brain Strain: India's IT Crisis. *Harvard International Review*. 23(2): 6.
- DeFillippi, R. J., & Arthur, M. B. (1994). The Boundaryless Career: A Competency-Based Perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 15(4):307-324.
- Forster, N. (1997). The Persistent Myth of High Expatriate Failure rates: A Reappraisal. *International Journal of Human Resource Management*, 8(4): 414–433
- Granrose, C. S., & Chua, B. L. (1996). Global Boundaryless Careers: Lessons from Chinese Family Businesses. *The Boundaryless Career: A New Employment Principle for a New Organizational Era*. 201-217.
- Gubler, M., Arnold, J., & Coombs, C. (2014). Reassessing the Protean Career Concept: Empirical Findings, Conceptual Components, and Measurement. *Journal of Organizational Behavior*. 35(1):23-40.
- Gunz, P. H., Evans, M. G., & Jalland, R. M. (2000). Career Boundaries in a “Boundaryless Word”. In Arthur, M. B., Goffee, R., & Morris, T. (Eds.), *Career Frontiers, New Conceptions of Working Lives*, Oxford: Oxford University Press.
- Hall, D. T. (1976). *Careers in Organizations*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Hall, D. T. (1996). *The Career is Dead--Long Live the Career. A Relational Approach to Careers*. The Jossey-Bass Business & Management Series. Jossey-Bass Inc., Publishers, 350 Sansome Street, San Francisco, CA 94104..
- Hall, D. T. (2002). *Careers in and out of Organizations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hall, D. T. (2004). The Protean Career: A Quarter-Century Journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1):1-13.
- Hofstetter, H., & Rosenblatt, Z. (2017). Predicting Protean and Physical Boundaryless Career Attitudes by Work Importance and Work Alternatives: Regulatory Focus Mediation Effects. *The International Journal of Human Resource Management*. 28(15):2136-2158.
- Inceoglu, I., Segers, J., Bartram, D., & Vloeberghs, D. (2008). Age Differences in Work Motivation. Paper Presented at the 23rd Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, San Francisco
- Inkson, K. (2006). Protean and Boundaryless Careers as Metaphors. *Journal of Vocational Behavior*. 69(1):48-63.
- Karataş, İ. (2021a). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Medya Gösteriş Tüketimi Eğilimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 132-150.
- Karataş, İ. (2021b). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bayburt ve Erzurum İlleri Örneği. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(2), 480-499.
- Lam, K. C. (2002). Interaction Between Economic and Political Factors in the Migration Decision. *Journal of Comparative Economics*. 30(3):488-504.

- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A Period in Adult Psychosocial Development. *Psychiatry*, 40(2):99-112.
- Lo Presti, A., Pluviano, S., & Briscoe, J. P. (2018). Are Freelancers a Breed Apart? The Role of Protean and Boundaryless Career Attitudes in Employability and Career Success. *Human Resource Management Journal*, 28(3):427-442.
- Mainiero, L. A., & Sullivan, S. E. (2005). Kaleidoscope Careers: An Alternate Explanation for the “Opt-Out” Revolution. *Academy of Management Perspectives*, 19(1):106-123.
- Mills, D. (2002). As UK Media Talent Goes West, What is Coming Over Here. *Campaign (UK)*, 11, 12.
- Näswall, K., & De Witte, H. (2003). Who Feels Insecure in Europe? Predicting Job Insecurity from Background Variables. *Economic and Industrial Democracy*, 24(2):189-215.
- Onay, M., & Vezneli, Z. (2012). Sınırsız ve Çok Yönlü Kariyer: Akademisyenlerin Kariyer Yaşamı. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(1):193-202.
- Öktem, T., & Kul, M. (2020). Investigation of Perceptions Concerning Leadership Roles of Physical Education and Sport Teachers. *Journal of Education and Learning*, 9(5), 277-283.
- Porter, C., Woo, S. E., & Tak, J. (2016). Developing and Validating Short Form Protean and Boundaryless Career Attitudes Scales. *Journal of Career Assessment*, 24(1):162-181.
- Rodrigues, R., Guest, D., Oliveira, T., & Alfes, K. (2015). Who Benefits from Independent Careers? Employees, Organizations, or Both?. *Journal of Vocational Behavior*, 91:23-34.
- Rousseau, D. M. (1989). Psychological and Implied Contracts in Organizations. *Employee Responsibilities and Rights Journal*, 2(2):121-139.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4):99-104.
- Segers, J., Inceoglu, I., Vloeberghs, D., Bartram, D., & Henderickx, E. (2008). Protean and Boundaryless Careers: A Study on Potential Motivators. *Journal of Vocational Behavior*, 73(2):212-230.
- Selim, A. S. A. N., & Çingöz, Y. E. Takım Ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 167-174.
- Sullivan, S. E. (1999). The Changing Nature of Careers: A Review and Research Agenda. *Journal of Management*, 25(3):457-484.
- Sullivan, S. E., & Arthur, M. B. (2006). The Evolution of the Boundaryless Career Concept: Examining Physical and Psychological Mobility. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1):19-29.
- Sullivan, S. E., Martin, D. F., Carden, W. A., & Mainiero, L. A. (2003). The Road Less Traveled: How to Manage the Recycling Career Stage. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 10(2):34-42.
- Sullivan, S.E. & Baruch, Y. (2009), Advances in Career Theory and Research: A Critical Review and Agenda for Future Exploration. *Journal of Management*, 35(6):1542-1571
- Van Vuuren, T., Klandermans, B., Jacobson, D., & Hartley, J. (1991). Predicting Employees' Perception of Job Insecurity. In J. Hartley, D. Jacobson, B. Klandermans, & T. van Vuuren (Eds.), *Job insecurity* (65–78). London: Sage.
- Warr, P. (2008). Work Values: Some Demographic and Cultural Correlates. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81(4):751-775.
- Warr, P., & Birdi, K. (1998). Employee Age and Voluntary Development Activity. *International Journal of Training and Development*, 2(3):190-204.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.95>

COVID-19 SÜRECİNDE OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA OYUN VE SPOR ÜZERİNE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Mehmet Ali CEYHAN¹

¹Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0001-6207-8135

Öz

Bu çalışmada Covid-19 sürecinde okul öncesi çocuklarda oyun ve spor üzerine güncel yaklaşımlar ele alınmıştır. Okul öncesi dönem çocuklarda gelişimsel olduğu kadar temel hareket becerilerinin kazanılması bakımından kritik bir yaşam dönemi olarak kabul edilmektedir. Okul öncesi çocuklarda oyun ve spor etkinlikleri gelişimleri açısından önem arz etmektedir. Çünkü çocuklarda koşma, sıçrama, yürüme, bükülme, fırlatma, eğilme gibi temel hareketler ve becerilerin erken çocukluk döneminde desteklenmesi, gelişimsel

alanları doğrudan etkilemektedir. Ancak Covid-19 sürecinde alınan karantina ve izolasyon tedbirleri kapsamında okullarda eğitimin uzaktan sürdürülmesi, çocukların evde kalmaları nedeniyle çocukların oyun ve spor etkinliklerini düzenli olarak yapamamasında etkili olmuştur. Bu kapsamda Covid-19 sürecinde çocukların oyun ve spor etkinlikleri yapmasını sağlayacak uygun ortamların oluşturulmasının önemli olduğu ortaya konmuştur.

Key Words: Oyun, Spor, Okul Öncesi Dönem, Erken Çocukluk Dönemi



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.95>

Current approaches on play and sports in pre-school children in the COVID-19 process.

Mehmet Ali CEYHAN¹

¹Bayburt University Faculty of Sport Sciences
mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0001-6207-8135

Abstract

In this study, current approaches on pre-school children's play and sports in the Covid-19 process are discussed. It is considered a maturity from the knowledge acquired from developmentally basic information in preschool children. It offers game and sports trainings for pre-school children. Basic movements and small-scale products for children, such as lightweight

designs, light weights, are developmental products. Education to nurture and nurture Covid-19 has not been effective in making education as training about old, stay-at-home and preparing sports training. This can be used to improve Covid-19 and training those who can make the sport fit has been made important.

Key Words: Play, Sports, Preschool Period, Early Childhood Period

1. GİRİŞ

İnsanoğlu tarih boyunca pek çok salgınla mücadele etmek durumunda kalmıştır. Covid-19 küresel ölçekte hızla yayılım gösteren, 2020 yılı mart ayında vaka sayısı yüz binin üzerine çıkan bir salgındır (Jiao vd., 2020, Çakır, 2020). Virüsle enfekte olan insanlarda öksürük, yüksek ateş, nefes darlığı, ishal gibi semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı enfeksiyondan korunmak amacıyla koruyucu tedbirler alınması gerekmektedir (Yücel ve Görmez, 2019). Covid-19 salgınından korunmak için sosyal mesafe, maske ve hijyen tedbirlerine titizlikle uyulmalıdır. Bulaş riskinin yüksek olması, temas ile geçmesi nedeniyle Covid-19 pandemisi insanların bir araya gelmelerinin önünde engel oluşturmuştur. (Şahin ve Gönen, 2020)

Dünya genelinde küresel bir salgın durumuna gelen Covid-19 nedeniyle ülkelerin pek çoğu izolasyon ve karantina süreçlerini başlatmış, gereken tedbirleri almışlardır. Tedbirler kapsamında sosyal mesafe, maske ve hijyen kurallarına özen gösterilerek, gerekmedikçe insanlarla yakın temasta bulunmamak, kalabalık ortamlara girmemek ve izolasyonu sağlayarak Covid-19 salgınının kontrol altına alınmasına çalışılmıştır (Gökçe vd., 2021). Türkiye’de de 16 Mart 2020 tarihinden itibaren okullarda eğitime ara verilmiş ve uzaktan eğitime geçilmiştir (MEB, 2020). Okullarda yüz yüze eğitime ara verilmesiyle virüsün yayılma hızının yavaşlatılması ve enfeksiyonun azaltılması amaçlanmıştır (Çakır vd., 2021). Bununla birlikte eğitim kurumların kapalı olmasından dolayı çocuklar akranları ve öğretmenleri ile çevrimiçi ortamlarda iletişim halinde olduklarından sosyalleşme alanları kısıtlanmıştır (Gökçe vd., 2021, Erbaş, 2021). Covid-19 sürecinde okul öncesi eğitimlerine devam eden çocukları da çeşitli yönlerden etkilenmiştir (Yeasmin vd., 2020). Özellikle okul öncesi dönemde çocukların gelişimlerinde önemli bir etkisi bulunan oyun ve spor etkinliklerinin Covid-19 sürecinde olumsuz etkilendiği söylenebilir.

2. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA OYUN VE SPOR

İnsanlık tarihi ile birlikte var olan oyun, bireyin doğumundan başlayarak yaşam boyu süren gelişim göstermektedir. Oyun, çocuğun farklı ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına yanıt verir, en fazla haz aldığı doğal bir etkinliktir (Lifter vd., 2011; Ramazan vd., 2012). Oyun, çocukların gelişimlerini desteklemek amacıyla ortamdaki nesnelere odaklanmaları ve kullanmaları olarak ifade edilebilir (Lifter vd., 2011). Bundan dolayı oyun

çocukların çevrelerinden gördükleri ile keşif ve tecrübelerinin yansıması veya hayal dünyalarından kaynaklanan bir ürün olabilir (Koçyiğit vd., 2007). Çocuklar oyun aracılığıyla yetişkinlik dönemine dair deneyimler de yaşamaktadır. Bundan dolayı erken çocukluk döneminde bireylerin oyunlar yardımıyla elde ettikleri öğrenmeler bireylerin ileriki yaşam dönemleri için de gereklidir (Nestor ve Moser, 2018).

Araştırmacılar ve eğitimciler tarafından oyunun çocukların gelişiminde, öz düzenleme becerilerinde ve okula hazırlık üzerindeki etkileri kabul edilmektedir (Lifter vd., 2011). Oyun, çocukların gelişimsel alanlarını destekleyici, özellikle okul öncesi dönemde gelişimsel etkisi bulunan öncü bir etkinlik olarak ifade edilmektedir (Mart ve Kesicioğlu, 2020). Farklı nedenlerden dolayı çocukların yetersiz oyun ile karşı karşıya kalması olumsuz duygusal durum şeklinde algılanmaktadır (Ramazan vd., 2012). Covid-19 sürecinde alınan karantina ve izolasyon tedbirleri kapsamında çocukların evde kalma zorunluluğu nedeniyle hareketsiz yaşam tarzı ortaya çıkmıştır. Salgın döneminde çocukların evde kalmaları, okullarda eğitimin uzaktan sürdürülmesi nedeniyle ev içerisinde telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazlar ile geçirilen zaman artabilmektedir. Bundan dolayı çocukların ileri yaşlarında sağlıklarının ve vücut kompozisyonlarının korunmasında birtakım sorunlar yaşanabilme riski ortaya çıkmaktadır. Covid-19 sürecinde okul öncesi çocukların oyunlardan uzak kalması nedeniyle yaşanan hareketsiz yaşam tarzı özellikle mevcut sağlık problemlerinin olumsuz etkilerini artırabilmektedir (Daniels vd., 2005).

Spor, bireylerin hareket etme ihtiyaçlarının karşılanması, oyun, eğlenme, statü elde etme, sosyalleşme, neşelenme gibi pek çok sebeple tercih edilen, bireysel veya toplu olarak yapılabilen, genelde yarışmaya dayalı, bazı kurallara göre uygulanması mümkün olan beden hareketlerinin bütünüdür (Heper, 2012, Erbaş, 2020, Kul et al., 2015). Buna ek olarak sporun bireylerin benlik saygılarına ve liderlik özelliklerine olumlu katkı yaptığı söylenebilir (Karatas ve Akyuz, 2021). Bununla birlikte okul öncesi çocukların da sportif aktivitelere katılmaları gelişimleri bakımından önem arz etmektedir. Çocukların bilgisayar, televizyon, tablet, telefon gibi teknolojik cihazlarla geçirdikleri sürenin artması, sürekli hareketsiz olmaları neticesinde duruş bozuklukları, kilo artışı, hareketsizlik, kemik dokusu değişimleri, kas gücünde azalma gibi problemler yaşanabilmektedir. Erken çocukluk dönemi spor alışkanlığının kazanılmasının temellerinin atıldığı bir süreçtir (Özer ve Özer, 2012).

Okul öncesi çocuklarda oyunlar aracılığıyla gerçekleştirilen egzersizler hem bu dönem hem de yetişkinlik döneminde sağlık üzerinde olumlu etkiler yapmaktadır. Çocukların spor yapmalarını, oyun oynamalarını etkin şekilde yapabilmeleri, fiziksel hareketliliğe teşvik edilmeleri sağlık açısından önemlidir. Bu hususta ebeveynler başta olmak üzere, öğretmenlere, doktorlara, spor bilimcilerine önemli bir görev düşmektedir (Çelik ve Yenal, 2020). Aynı zamanda egzersize katılımın, iş yaşam kalitesine etki eden bir faktör olduğu söylenebilmektedir (Karataş, 2021).

Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Spor Etkinliklerinin Önemi

Erken çocukluk döneminde nesne kontrol becerileri ve lokomotor becerilerini içeren motor becerilerin ilerleyen dönemde oyun ve spora önemli katkısı olmaktadır. Temel hareket becerilerinin çocuklarda büyüme ve gelişme sonucunda kazanıldığı, çevrenin ise bunda etkisinin oldukça az olduğu ileri sürülmektedir. Ancak çocuklar için sunulan hareket eğitimi ve fırsatların becerilerin gelişiminde önemli bir etkisi bulunmaktadır (Güven, 2005). Okul öncesi eğitimde oyun etkinlikleri yanında beden eğitimi ve spora yönelik derslerin olduğu bilinmektedir (Duman, 2014). Ancak bu dönem beden eğitimi etkinliklerinin gerek uygun mekân olmaması gerekse öğretmenlerin fiziksel aktivitelere olan ilgisinin fazla olmaması gibi nedenlerden dolayı yeterince yapılamadığı belirtilebilir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine yönelik programların doğru planlanmaması ve uygulanmaması eğitimde yaşanan önemli bir eksiklik olarak görülebilir. Çocukların hareketsiz bir yaşamdan uzaklaştırılması için en uygun etkinliğin beden eğitimi ve spor programlarının olduğu ifade edilmektedir (Özer ve Özer, 2012).

Hareket etkinlikleri olarak nitelendirilebilecek olan oyun ve spor, çocuklarda fiziksel gelişim başta olmak üzere sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi desteklemektedir (Duman, 2014). Çocuklar erken çocukluk döneminde altı yaşına geldiklerinde gelişimsel olarak temel hareketlerin tümünü olgun aşamada yapmak için hazır olmalı, motor gelişiminin spor yönüne bunları aktarmaya başlamalıdır. Ancak özellikle Covid-19 sürecinde okul öncesi çocukların evde kalmaları, eğitimin uzaktan yapılması gibi nedenlerle gelişimsel olarak temel hareketleri yeterli düzeyde yapamadıkları ileri sürülebilir. Erken çocukluk döneminde çocukların harekete yönltilmesi durumunda spor, zorunlu yaşam ihtiyacı haline gelmektedir. Çocuklarda temel hareket becerileri geliştiğinde, özelleşmiş becerilerin geliştirilmesi ve bunların yaşam boyu spor, oyun, rekreasyonel ve dans aktivitelerinde kullanımı mümkün olabilecektir. Okul öncesi dönem temel hareket becerilerinin edinilmesi bakımından önemli

bir süreçtir (Özer ve Özer, 2012). Çocukların erken dönemde spora yönlendirilmesinde ebeveynlerin öğrenim düzeyleri, gelir düzeyleri, çocuğun spor yapmasına olumlu yaklaşma ve aile bireylerinde sporcu olma durumlarının etkili olduğu belirlenmiştir (Kotan ve Yaman, 2009).

3. SONUÇ

Covid-19 sürecinde okul öncesi çocuklarda oyun ve spor üzerine güncel yaklaşımların ele alındığı çalışmada, erken çocukluk döneminde hareket etkinliğini sağlayan oyun ve spor etkinliklerinin önem arz ettiği ortaya konmaya çalışılmıştır. Hareket etkinliği, çocuklarda temel hareket becerilerini geliştirmeyi ve buna bağlı olarak çocuklarda motor, fiziksel, dil, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarının gelişmesini, öz bakım becerilerine katkı yapmayı amaçlamaktadır. Çocuklarda fiziksel ve motor yeterlilikleri, algısal motor gelişimleri ile nesne kontrolü, yer değiştirme, denge becerileri gibi hareket becerilerinin geliştirilmesini kapsayan etkinlikler olmaktadır. Bu etkinliklerde çocukların beden farkındalığı, temel hareket becerileri, fiziksel yeterlilikleri ve motor yeterliliği gelişir. Çocukları güdüleyen, bireysel özelliklerini dikkate alan, benlik algıları ve özgüvenlerini pekiştirebilecek etkinliklere önem verilmelidir. Covid-19 sürecinde çocukların hareketsiz bir yaşam tarzının etkisinde olmaları dikkate alınarak, etkinlikler buna uygun planlanmalı ve uygulanmalıdır. Uygulamada çocukların bireysel özelliklerine, çevre düzenlemesine, yaşlarına uygun olan temel hareket becerilerini kazanabilecekleri materyallerin seçimine önem verilmelidir.

Okul öncesi çocukların hareketleri öğrenmede çok istekli oldukları ve hareketleri denedikçe mutluluk duydukları belirtilebilir. Kendi fiziksel kontrollerini sağlayabildikleri ölçüde kendilerini başarılı bulur ve özgüvenleri artar. Oyun oynamak, becerilerini geliştirmek amacıyla dışarıdan gelecek nedenlere ihtiyaçları bulunmaz. Çünkü çocukların bunun için gereken motivasyonları vardır. Bu nedenle çocuklar için spor aktiviteleri düzenlenirken, kendi fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri ortamların oluşturulması ve kendilerinden üst düzeyde bir performans beklenmemesi gerekmektedir (Karaman vd., 2012).

Ramazan ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada çocukların ev ve okul ortamındaki oyunlarını kıyaslanmıştır. Çalışmanın sonucunda okul ortamında oynadıkları oyunların daha fazla olduğu belirlenmiştir. Roopnarine (2012) tarafından yapılan çalışmada

ise, çocukların zorlu ekonomik ve sosyal durumlarda dahi oyun oynadıkları veya içinde yer aldıkları durumları oyunlaştırabildikleri belirlenmiştir.

Sonuç olarak; Covid-19 sürecinden dolayı okuldan uzak kalan çocukların oyun gereksinimlerinin ev ortamında karşılanmasının gelişimleri bakımından önem arz ettiği söylenebilir. Covid-19 sürecinin doğru değerlendirilmesi, çocukların ileriki yaşamlarına ve okul başarılarına katkı yapabilecektir.

Okul öncesi çocuklarda oyunlar aracılığıyla gerçekleştirilen egzersizler hem bu dönem hem de yetişkinlik döneminde sağlık üzerinde olumlu etkiler yapmaktadır. Çocukların spor yapmalarını, oyun oynamalarını etkin şekilde yapabilmeleri, fiziksel hareketliliğe teşvik edilmeleri sağlık açısından önemlidir. Bu hususta ebeveynler başta olmak üzere, öğretmenlere, doktorlara, spor bilimcilerine önemli bir görev düşmektedir (Çelik ve Yenal, 2020).

Okul öncesi çocuklarda Covid-19 sürecinin en az etki ile atlatılması amacıyla kontrollü etkinlik alanlarının oluşturulması, fiziksel etkinlikler yapabilecekleri oyun ve spor alanlarının yaygınlaştırılması, topluma sağlıklı bireyler kazandırılması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2021). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2* (pp. 144-163).
- Çelik, F. ve Yenal, T. H. (2020). Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 249-259. DOI: 10.38021/asbid.804705.
- Daniels, S., Arnett, D., ve Eckel, R. (2005). Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention and treatment. *Circulation*, 111, 1999-2012.
- Duman, G. (2014). *Hareket eğitime giriş, Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi* (Ed.: Duman G), Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Erbaş, Ü. (2021). Effect of physical activity level and behavioral regulations in exercise on successful aging. *Progress in Nutrition*.
- Erbaş, Ü. (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 18-27.

- Gökçe, N., Erdoğan, B. M., Kızıl Yatmaz, A., Avaroğlu, N. ve Çok, Y. (2021). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Covid-19 Salgın Süreci ve Etkilerine İlişkin Görüşleri. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4 (1), 101-113. DOI: 10.52974/jena.936048.
- Güven, N.M. (2005). *Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi* (4.baskı), Ankara: Kök Yayıncılık.
- Heper, E. (2012). *Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*, *Spor Bilimlerine Giriş* (Ed.: Ertan H), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları no:2509.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., ve Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*. doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013.
- Karaman Ç, Son M, Bayazıt B, Dinçer Ö, Çolak E (2012). Spor yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi, *I.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*: 431-438, 12-15 Nisan, Kemer/Antalya.
- Karataş, İ. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bayburt ve Erzurum İlleri Örneği. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 7(2), 480-499.
- Karatas, I. ve Akyuz, H. (2021). Investigation of the Relationship Between the Two-Dimensional Self-Esteem Perceptions and Leadership Orientations of the Faculty of Sports Sciences Students. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 492-505.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N. ve Kök, M. (2007). Play as Educational Activity in the Child's Development Process [Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun]. *Journal of Ataturk University Kazım Karabekir Faculty of Education [Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi]*, (16), 324–342.
- Kotan Ç., ve Yaman Ç (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarla ili örneği), *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Lifter, K., Foster-Sanda, S., Arzamarski, C., Briesch, J. ve McClure, E. (2011). Overview of play: Its uses and importance in early intervention/early childhood special education. *Infants & Young Children*, 24(3), 225–245.
- Mart, M., ve Kesicioglu, O.S. (2020). Parents' opinion to play at home during COVID-19 pandemic. *Turkish Studies*, 15(4), 945-958. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44381>
- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2015). The Role of Sports in recreational activities. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 4(1), 40.
- MEB. 2020. Uzaktan Eğitim 31 Mayıs'a Kadar Devam Edecek. <http://meb.gov.tr/uzaktan-egitim31-mayisa-kadar-devam-edecek/haber/20803/tr>, Erişim Tarihi: 04.03.2022.
- Nestor, O. ve Moser, C. S. (2018). The importance of play. *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*, 11(3), 247–262.
- Özer D.S, Özer K. (2012). *Çocuklarda motor gelişim* (7.baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Ramazan, O., Adak Ozdemir, A. ve Ozdemir Beceren, B. (2012). Evaluation of play from private and public pre-school children's point of view. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 46, 2852–2856.

- Roopnarine, J. L. (2012). What is the state of play?, *International Journal of Play*, 1(3), 228–230. <http://dx.doi.org/10.1080/21594937.2012.735452>.
- Şahin, T., & Gonen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7.
- Yeasmin, S., Banik, R., Hossain, S., Hossain, M. N., Mahumud, R., Salma, N., ve Hossain, M. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and youth services review*, 117, 105277. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105277>
- Yücel, B, Ala Görmez, A. (2019). SARS-Corona Virüsüne Genel Bakış. *Türkiye Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2 (1), 32-39.