



# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES

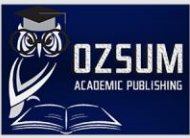
E-ISSN 2667-8985

[www.dergipark.org.tr/srad](http://www.dergipark.org.tr/srad)

Cilt / Vol : 4

Sayı / No : 1

Yıl / Year : Haziran 2022



Scan me

# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

## Journal of Sport and Recreation Researches

Hakemli E-Dergi  
E-ISSN NO: 2667-8985

2022, Cilt 4, Sayı 1 / 2022, Volume 4, Issue 1  
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Haziran (June) 2022 / Sinop  
<http://dergipark.gov.tr/srad>  
sradergisi@gmail.com

### YAYIMCI / PUBLISHER

Ozsum Academic Publishing

### HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

### Editörler/ Editors

Dr. Arda ÖZTÜRK

Uzm. Ozan YILMAZ

### Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Betül BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi)  
Doç. Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)  
Doç. Dr. Ercan KARAÇAR (Sinop Üniversitesi)  
Doç. Dr. Gamze DERYAHANOG̃LU (Hitit Üniversitesi)  
Doç. Dr. Hakan AKDENİZ (Kocaeli Üniversitesi)  
Doç. Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi)  
Doç. Dr. Özgür DİNÇER (Ordu Üniversitesi)  
Doç. Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi)

Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Mustafa Kemal Üniversitesi)  
Dr. Öğretim Üyesi Gül YAĞAR (Hitit Üniversitesi)  
Dr. Öğretim Üyesi Hasan SÖZEN (Ordu Üniversitesi)  
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)  
Dr. Öğretim Üyesi Mürşit AKSOY (Hakkari Üniversitesi)  
Dr. Öğretim Üyesi Tolga GÜL (Alanya Keykubat Üniversitesi)

### Sayı Hakemleri / Ad-hoc Peer Reviewers

Doç. Dr. Ender EYUBOĞLU (Bartın Üniversitesi)
Doç. Dr. Hüseyin ÇEVİK (Eskişehir Teknik Üniversitesi)
Doç. Dr. İdrani KALKAN (İstanbul Medipol Üniversitesi)
Doç. Dr. Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN (Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)
Doç. Dr. Umut CANLI (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Doç. Dr. Utku IŞIK (Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi)
Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi)
Dr. Öğretim Üyesi Hande BAKIRHAN (İstanbul Medipol Üniversitesi)

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

**Sorumluluk Reddi:** Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.

### Tarandığımız Dizinler

Google Scholar | İdealonline | Research Bible | Index Copernicus | Directory of Research Journals Indexing | Scientific Indexing Services (SIS) | Asos İndeks | Rootindexing | Bielefeld Academic Search Engine (BASE) | Journal Factor | Cite Factor | International Institute of Organized Research (I2OR) | Infobase Index



## İÇİNDEKİLER / CONTENT

---

---

**Dilek UZUNÇAYIR, Bekir Erhan ORHAN, Yeşim YARDIMCI & Ekrem Levent İLHAN**

*Online Egzersiz Eğitimine Katılan Kadınların Web 2.0 Araçlarını Kullanım Deneyimleri: Covid-19 Pandemi Dönemi Yapılan Nitel Bir Araştırma* **1-20**

*The Women Participating in Online Exercise Education's Experiences With Web 2.0 Tools: A Qualitative Study in The Global Outbreak Period*

---

---

**Merve TERZİ & Gülgün ERSOY**

*Sürdürülebilir Beslenme Sporcular İçin Sürdürülebilir Mi?* **21-31**

*Is Sustainable Nutrition Sustainable For Athletes?*

---

---

**İpek CEYLAN & Yunus Emre GÜLER**

*Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağımlılığının İncelenmesi* **32 - 42**

*Investigation of Social Media Usage Purposes and Social Media Addiction of Hatay Mustafa Kemal University Physical Education and Sports School Students According to the Doing Sports or Not*

---

---



### ONLINE EGZERSİZ EĞİTİMİNE KATILAN KADINLARIN WEB 2.0 ARAÇLARINI KULLANIM DENEYİMLERİ: COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİ YAPILAN NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Dilek UZUNÇAYIR<sup>ID1</sup>ABCDE, Bekir Erhan ORHAN<sup>ID\*2</sup> ABCDE, Yeşim YARDIMCI<sup>ID3</sup>ABDE,

Ekrem Levent İLHAN<sup>ID4</sup>CDE

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, TÜRKİYE

<sup>2</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE

<sup>3</sup>Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, TÜRKİYE

<sup>4</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu çalışmada, yerel yönetimlerin Covid-19 küresel salgın döneminde sunduğu online egzersiz eğitim programına katılan kadınların Web 2.0 araçlarını kullanım deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada, nitel araştırma modellerinden fenomenoloji (olgu bilim) çalışması uygulanmış ve veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ili Gaziosmanpaşa Belediyesi, Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü'nün sunduğu "Evde Kal, Sağlıklı Kal" isimli projede online egzersiz eğitim programından yararlanan 20 kadın arasından gönüllü olarak katılan 25-50 yaş arası 7 kadın oluşturmuştur. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. 20 hafta süresince, haftada 2 gün online egzersiz programına düzenli devam eden kadınların ses kayıtlarından elde edilen veriler, 12 kategori altında toplanmıştır.

**Bulgular:** Bu temalar sırasıyla; "İnternet kullanım deneyimi", "İnternet kullanım amacı", "Küresel salgın dönemi öncesi internet kullanım süresi", "Küresel salgın döneminde internet kullanım süresi", "Web 2.0 araçları kurulum durumu", "Web 2.0 araçlarını kullanımında destek", "Web 2.0 araçlarına erişim", "İletişim kurmada kullanılan Web 2.0 araçları", "Web 2.0 araçları ile görüşme yapma deneyimi", "Web 2.0 aracıyla online eğitime katılım", "Uzaktan eğitim sürecinin olumsuz yönleri", "Uzaktan eğitim sürecinin olumlu yönleri" olarak belirlenmiştir. Belirlenen temalardan ise, toplamda 37 alt tema elde edilmiştir.

**Sonuç:** Katılımcı kadınların çoğunluğu internet ve Web 2.0 araçlarını aktif olarak kullanmadıklarını ama küresel salgın ile birlikte eğitim, kurs vb. hizmetlere katılabilmek için Web 2.0 araçlarını zorunlu olarak kullanmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Başlangıçta Web 2.0 aracı ile uzaktan eğitime katılımı yapabilecek miyim kaygısı yaşadıklarını dile getirmişler ve program kullanımında eğitmenin ve çocuklarının destekleriyle kullanmaya başladıklarını, eğitmenin olumlu iletişiminin program kullanımında oldukça etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar yüz yüze eğitimin samimiyet ve arkadaşlık ilişkileri kurmada daha etkili olduğunu, online eğitimin ise zaman ve mekân tasarrufu sağlamada önemli olduğunu vurgulamışlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Web 2.0, covid-19, pandemi, fiziksel aktivite, nitel araştırma

## THE WOMEN PARTICIPATING IN ONLINE EXERCISE EDUCATION'S EXPERIENCES WITH WEB 2.0 TOOLS: A QUALITATIVE STUDY IN THE GLOBAL OUTBREAK PERIOD

### ABSTRACT

### Original Article

**Aim:** The aim of this study was to examine in-depth the views of women participating in online exercise training programs offered by local governments during the Covid-19 global pandemic, and about their experience using Web2 tools.

**Method:** One qualitative research model, a case study, was utilised and a semi-structured interview form was used as a data collection tool. The study group consisted of 7 women between the age of 25-50, who voluntarily participated in the "Stay at Home, Stay Healthy" project offered by the Istanbul province Gaziosmanpaşa Municipality, Women and Family Services Directorate. Content analysis was done with the data obtained from the participants. The data obtained via voice recordings of the women who regularly attended online exercise programs; 2 days a week for 20 weeks, was grouped into 12 categories;

**Findings:** "Experience with internet usage", "Purpose of using the internet", "Internet usage before the global Pandemic period," "Internet usage during the global pandemic period", "Web 2 tools installation status", "Support in the use of Web 2 tools", "Access to Web2 tools", "Web2 tools used for communication", "Interview experience with Web2 tools", "Participation in online education via Web2", "Negative aspects of the distance education process", "Positive aspects of the distance education process". The majority of the participants stated that they do not actively use the Internet or Web 2 tools usually, but have done so during the global pandemic for various education, training, and other available services.

**Conclusion:** In the beginning they felt concerned about whether they would be able to participate in distance education with the Web2 tool, stating that they needed the support of an instructor and their children when starting out, and that the positive communication of the instructor had been very effective. Finally, participants emphasized that face-to-face training is still more effective in establishing intimacy and friendships, but online education is beneficial for saving time and effort traveling to different locations.

**Keywords:** Web 2.0, covid-19, pandemic, physical activity, qualitative research

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Bekir Erhan ORHAN, bekirerhanorhan@aydin.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Mart 2020'de meydana gelen COVID-19 salgını, dünya çapında insan hayatını hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilemiştir. COVID-19'un küresel yayılmasını önlemek amacıyla seyahat etmek veya dışarı çıkmak gibi bazı günlük yaşama bir süreliğine kısıtlamalar getirilmiş olup eğitim, iş ve spor gibi hayatın birçok alanında fiziksel günlük faaliyetlerin online olarak yapılmasına karar verilmiştir.

Salgın hastalık, süreç içerisinde toplumsal yaşamın kültürel, sosyal ve ekonomik hayatını etkilerken bireylerarası iletişim biçimleriyle birlikte öğrenme ve öğretme süreçlerini de değiştirmiş ve dönüştürmüştür (Arslan, 2015). Uzaktan eğitimin kullanımı ve uygulanış şekilleri imkânlarla, şartlara, ihtiyaçlara göre değişkenlik gösterirken pandemi sürecinde Türkiye'de uzaktan eğitim, televizyon ve internet teknolojileri kullanılarak yürütülmüştür (MEB, 2020). Özellikle çevrimdışı eğitim için EBA platformu, çevrimiçi eğitim için ise EBA TV ve Zoom canlı ders yazılımı etkin kullanılmıştır. Bireylerin kullanacağı teknolojilerden biri de Web 2.0 araçlarıdır.

Web 2.0, 2004 yılında Tim O'Reilly'in ortaya çıkardığı kavram olarak kullanılmaya başlanmıştır (Wright, 2017). Web 2.0 araçları, bireyin ya da bireylerin yeni bilgiler edinmesini sağlama ve bu bilgileri aktarma noktasında önemli bir yere sahiptir (Korucu ve Karalar, 2017). Web 2.0 uygulamaları olarak da ifade edilen günümüz çağının internet teknolojileri; kolay iletişim, hızlı bilgi paylaşımı ve gerekli

verilere kolay ulaşım, aktif veri tasarlama, bilgi kaydetme, ölçme değerlendirme, görsellik sunma gibi avantajları, her yaştaki katılımcının kolaylıkla ulaşabileceği düzeyde erişim olanağı sunmaktadır (Altun, 2008). Ayrıca günümüzdeki yeni öğrenme ortamlarına bireyi dahil ederek kişilerle karşılıklı iletişimin sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Korucu ve Karalar, 2017). Buna göre, Web 2.0 araçlarının bireylerin yüz yüze iletişimlerini dışında da sanal ortamlarda çeşitli bilgi alışverişinde bulunmalarına olanak sağladığı söylenebilir.

Ülkemizde COVID-19'un yansıtması olduğu negatif etkilerin eğitim hayatında da görülmesi ile eğitim ihtiyacını sonlandırmak yerine teknolojinin getirdiği yeniliklerden fayda sağlamak amaçlanmıştır (Yavuz ve diğ., 2020). COVID-19 sürecinde birçok ülke çevrimiçi eğitimi teşvik etmek ve normal öğretim düzenini geri yüklemek için öğrencilere Zoom, Skype, FaceTime vb. yoluyla çevrimiçi öğretim sunmuşlardır. Uzaktan eğitim sürecinde öğrenciler ve öğretmenler fiziksel olarak ayrı ortamlarda, öğretim kaynaklarıyla ve birbirleriyle etkileşimli iletişim teknolojileriyle bağlantı kurmaktadırlar (Simonson, Smaldino, Albright ve Zvacek, 2012).

Web 2.0 teknolojileri içinde genel olarak birçok farklı uygulama mevcuttur. En çok kullanılan uygulamalardan bazıları Facebook, YouTube, MySpace, LinkedIn, Twitter, Google, Wikipedia blog sayfalarıdır (Kekeç Morkoç ve Erdönmez, 2015). İletişimin çok sayıda insanla kurulabilir olması, kullanıcıların bilgi alışverişinde bulunması, güncel bilgi paylaşımı, fotoğraf, video paylaşımı, kolay üye olunması gibi sebepler dünyada yaygın kullanımını sağlamaktadır. Web 2.0 araçları pek çok kullanıcıyı sosyal ve aktif bir ortamda birleştirerek aynı hedefe odaklamakta ve kullanıcıyı etkileşimli bir ortamda aktif hale getirebilmektedir (O'Reilly, 2007). Böylelikle internet ortamı, bilginin hazırlanıp iletildiği ve hazır bilginin doğrudan tüketildiği bir ortam olmaktan çıkıp içeriğin katılımcılarla birlikte üretildiği, paylaşıldığı, birleştirildiği ve transfer edildiği etkileşimli bir platforma dönüşmektedir (Horzum, 2010). Salgının oluşturduğu evde kalma sürecinde insanların internete ve teknolojiye daha çok yöneldiği gerçeği kaçınılmaz olmuştur. Evde kalma süresinin artması, hareketsiz bir yaşama yol açarak bireylerin fiziksel ve mental olarak olumsuz duygu durumu yaşamalarına sebep olabilir. Yerel yönetimler bu süreçte kullandıkları Web 2.0 araçlarıyla birçok hizmetin yanı sıra spor ve fiziksel aktivite etkinlik programları oluşturarak insanlara ulaşmaya devam etmişlerdir (Atalı, Altuntaş ve Tarım, 2020). Bu süreçte insanların ev ortamında egzersiz yapmasına yönelik hizmetlerin sunulması bireyin fiziksel, zihinsel sağlığına katkı sağlayacağı araştırmalarda belirtilmiştir (Chen ve diğ., 2020; Lippi ve diğ., 2020). Web 2.0 teknolojilerinin kullanım alanı her geçen gün hızla genişlemektedir. Bu durumun başlıca nedeni, Web 2.0 teknolojilerinin, kullanıcı ve web uygulamaları arası etkileşimi, kullanıcılar arası etkileşimi, işbirlikçi çalışmaları ve bilgiye erişimi, internet ortamında "oldukça kolay" bir hale getirmesidir. Söz konusu bu özellikler, Web 2.0 teknolojileri ve standartlarının eğitim alanında kullanılmasına ön ayak olmuştur. Bu araştırmada, Covid-19 küresel salgın döneminde İstanbul ili Gaziosmanpaşa Belediyesi, Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü'nün sunduğu "Evde Kal, Sağlıklı Kal" isimli projede online egzersiz eğitim programına katılan kadınların Web 2.0 araçlarını kullanım deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

COVID-19 pandemi kısıtlamaları sürecinde İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü tarafından 20 hafta süreyle sunulan «**Evde Kal, Sağlıklı Kal**» isimli online egzersiz eğitim projesine katılan kadınların Web 2.0 araçlarını kullanım deneyimlerinin incelenmesini amaçlayan bu çalışma nitel araştırma kapsamında yer alan fenomenoloji (olgu bilim) deseni ile gerçekleştirilmiştir. Fenomenoloji, bir olguya ilişkin bireylerin ya da grubun deneyimleri doğrultusunda tanımlanmasıdır (Christensen, Johnson ve Turner, 2015; Creswell, 2015; Ersoy, 2016). Diğer başka ifadeyle insanların ilgili oldukları alanları nasıl deneyimledikleri metodolojik, özenli ve derinlemesine betimlenmeye çalışılır çalışılmaktadır (Patton, 2014).

### 2.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi içerisinde yer alan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Maxwell'e (2005) göre amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme, bireylerin ya da olayların başarılı bir şekilde temsil edilebilirliğini sağlamak için kullanılabilir. Fenomenolojik desen çalışmalarında katılımcı seçiminde önemli olan, fenomeni deneyimleyen, deneyimleri doğrultusunda anlamlandıran, gerçeği fenomenle kurduğu ilişki ile ortaya koymaya çalışan bireylerdir. Bu nedenle, çalışmada kabul edilen ölçüt katılımcıların, Gaziosmanpaşa ilçesi sınırları içinde yaşayan, COVID-19 pandemi kısıtlamaları sürecinde 20 hafta süren online egzersiz eğitim programına haftada 2 gün, günde 60 dk online egzersiz eğitim programına web 2.0 araçları aracılığıyla katılım deneyimlediklerini aktarabilecek yaşları 45-55 arası olan 20 kadın arasından bu ölçütü sağlayan 7 gönüllü kadın katılmıştır. Araştırmaya katılan kadınlar hakkındaki sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de belirtilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Eğitim düzeyi	Meslek	Ekonomik Durum
<b>K1</b>	45	İlkokul	Ev hanımı	Orta
<b>K2</b>	45	Lise	Ev hanımı	Orta
<b>K3</b>	45	Lise	Ev hanımı	Orta
<b>K4</b>	47	İlkokul	Ev hanımı	Düşük
<b>K5</b>	48	İlkokul	Ev hanımı	Düşük
<b>K6</b>	50	İlkokul	Ev hanımı	Orta
<b>K7</b>	55	İlkokul	Ev hanımı	Orta

Tablo 1'e göre, kadınların ikisi lise, beşi ilkokul mezunudur. Katılımcıların hepsi ev hanımı olup, dördünün ekonomik durumunun orta, diğer ikisinin ise düşük olduğu görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, katılımcıların COVID-19 salgın sürecinde zorunlu olarak evde kalma süreci içinde katıldıkları online egzersiz programında Web 2.0 araçlarını kullanımı hakkındaki deneyim ve düşüncelerini özgürce ifade etmelerine fırsat sunan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu iki

bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, meslek ve gelir durumunu belirlemeyi amaçlayan beş olgusal soru yer almaktadır. İkinci bölümde ise araştırmanın alt problemlerine ilişkin görüşleri ortaya koymayı amaçlayan açık uçlu sorular oluşturulmuştur. Bu formunun hazırlanmasında öncelikle araştırmanın amacı göz önünde bulundurulmuş ve konu hakkında literatür taraması yapılmıştır. İlgili literatür araştırması sonucunda araştırma kapsamında yer alabilecek soru havuzu oluşturulmuştur. Ardından oluşturulan soru havuzundan, nitel çalışmada yer alabilecek soru sayısı göz önünde bulundurulularak “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formunun” soruları oluşturulmuştur. Araştırmacılar tarafından geliştirilen açık uçlu 8 araştırma sorusu 3 Spor bilimci ve teknoloji alanında araştırmaları olan 2 iletişim uzmanının kontrolünde revize edilerek soru formu açık uçlu 6 soru şeklinde son haline getirilmiştir. Uzman görüşleri sonrasında öneriler doğrultusunda düzeltmeler yapılarak bir pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu pilot görüşmede soruların anlaşılabilirliğine dikkat edilmiş ve ardından düzeltmeler yapılarak kullanılmıştır. Uzmanlardan alınan dönütler ve yapılan bir pilot uygulama ile soru formu yeniden düzenlenerek son hali verilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yer aldığı “**Kişisel Bilgi Formu**” ve etik kurallar çerçevesinde araştırmanın amacı ile verilerin ne şekilde kullanılacağını belirten “**Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**” e-mail yoluyla iletilmiş ve imzalamaları istenmiştir. Görüşmeler, Skype programı gerçekleştirilmiş ve katılımcılardan izin alınarak kayıt altına alınmıştır. Görüşmeyi kabul eden 7 kadın ile 25-40 dakika süren görüşmeler yapılmıştır. Araştırma grubuna yöneltilen bazı sorular şu şekildedir:

*“Web 2.0 araçları daha önce bilgisayarınızda ya da diğer cihazlarınızda kurulu muydu? Kurulu değilse kurulumu ve kullanımı konusunda destek aldınız mı? Aldıysanız kimden destek aldınız?”*

*“Daha önce web 2.0 araçları aracılığıyla görüşmesi yaptınız mı? Yapmadıysanız web 2.0 araçları programı kullanırken ilk aşamada iletişim açısından zorluk yaşadınız mı? Yaşadıysanız ne tür zorluklar yaşadınız?”*

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Nitel verilerin içerik analizi yapılırken, önce ses kayıtlarından elde edilen veriler, yazıya geçirilmiştir. Elde edilen nitel veriler içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu teknikte birbirine benzeyen veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilir ve okuyucunun anlayabileceği biçimde düzenlenerek yorumlanır. İçerik analizi tekniği; a) verilerin kodlanması, b) temaların bulunması c) kodların ve temaların düzenlenmesi, d) bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamalarından oluşur (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu bağlamda elde edilen veriler çözümlenerek kodlanmış ardından kategori ve temalar oluşturulmuştur. Kodlar belirlenmiş, kategoriler oluşturulmuş, son olarak temalar meydana getirilmiştir. Temalar oluşturulurken, ilgili literatür sonuçları da dikkate alınmıştır. Çalışmada, elde edilen verilerin güvenilirliğinin sağlanması açısından içerik analizi sürecinde 3 spor bilimci ve teknoloji alanında araştırmaları olan 2 iletişim uzmanı, birlikte çalışmışlardır. Daha sonra araştırmacıların ve uzmanların yaptıkları kodlamalar karşılaştırılmış, Miles ve Huberman’ın (1994) önerdiği (Görüş Birliği / (Görüş Ayrılığı+Görüş Birliği)) \*100 kodlayıcılar arası güvenilirlik hesaplama formülü uygulanmıştır. Bu formüle göre yapılan hesaplamaların %70’in üzerinde çıkması kodlayıcılar arası kodlamanın güvenilir olduğunu gösterir. Bu çalışma için kodlayıcılar arası görüş uyum oranı %94 olarak hesaplanmıştır. Kadınların görüşleri “**Katılımcı 1 (K1), Katılımcı 2 (K2), Katılımcı 3 (K3), ...**” olarak



isimlendirilmiş, kişi isimleri gizlenerek katılımcılara numara verilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde kullanılan içerik analizinde, katılımcıların cevapları doğrudan alıntılanmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda kullanılan geçerlik ve güvenirlilik kavramı yerine, nitel araştırmalar için güven duyulabilirlik (trustworthiness) teriminin kullanılabileceği önerilmiştir (Guba ve Lincoln, 1981). Arastaman ve diğ., (2018) tarafından ifade edilen güven duyulabilirliğin; inandırıcılık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability) olmak üzere dört ölçütü vardır. Spor bilimleri alanında nitel araştırma yöntemleriyle gerçekleştirilmiş olan bilimsel araştırmalarda bu dört ölçütün kullanıldığı görülmektedir. (Sarı ve Bulut, 2021; Bulut ve Sarı, 2022). **İnandırıcılık**, bulguların gerçeklikle ne düzeyde uyumlu olduğunu; **aktarılabilirlik**, bulguların diğer bağlamlara ne düzeyde uyarlanabildiği; **güvenilebilirlik**, aynı bağlamda aynı katılımcılarla aynı bulgulara ulaşılmasını ifade etmekte; **onaylanabilirlik** ise, bulgularının araştırmacının değil, katılımcıların deneyim ve düşüncelerinden kaynaklandığını ortaya koymaktır (Shenton, 2004). Bu araştırmada güven duyulabilirlik aşağıdaki şekillerde sağlanmıştır.

**İnandırıcılık:** Pozitivist paradigmanda belirtilen içsel geçerliğin nitel araştırmadaki karşılığı inandırıcılıktır (Merriam ve Tisdell; 2015; Arastaman ve diğ., 2018). Bu araştırmada inandırıcılık için yapılanlar:

• **Uzun süreli irtibat kurma:** Bu araştırmada Covid-19 pandemi döneminde İstanbul Gaziosmanpaşa Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü tarafından oluşturulan «**Evde Kal, Sağlıklı Kal**» isimli online egzersiz eğitim projesi kapsamında yer alan spor bilimci tarafından görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Spor bilimci alanda 10 yıldır aktif olarak çalışmakta ve egzersiz yapan kadınlar ile birebir iletişim halindedir.

• **Katılımcı dürüstlüğünü destekleyen taktiklerin kullanımı:** Bu aşama, araştırmacının veri toplama süreçlerine kendi özgür iradesiyle, gönüllü katılım sağlamak isteyenler ile ilgilidir. Bu araştırmada kadınların katılımının gönüllülük esasına dayandığı, araştırmacının herhangi bir aşamasında araştırmadan ayrılacakları açıkça belirtilerek rahat ve dürüst bir şekilde cevap vermeleri sağlanmıştır. Bu araştırmadaki kadınlar, elektronik ortamda sunulan gönüllü katılım onam formunu okuyup onayladıktan sonra araştırmaya dâhil olmuşlardır. Katılımcıların isimleri gizlenerek “**Katılımcı 1 (K1), Katılımcı 2 (K2), Katılımcı 3 (K3), ...**” olarak isimlendirileceğini ifade edilmiştir. Ayrıca ses kaydının ve görüşme metinlerinin araştırmacılar dışında hiç kimse ile paylaşılmayacağı katılımcı kadınlara ifade edilmiştir.

**Araştırmacının özgeçmişi, nitelikleri ve deneyimleri:** Araştırmacılar nitel araştırma konusunda deneyim sahibidir. Farklı disiplinler olan iletişim ve spor alanında uzman araştırmacılar araştırma boyunca bilgilerin sentezi üzerinde çalışmışlar ve analizler üzerinde uzlaşa sağlamışlardır. Alanda yapılan diğer araştırmalar da göz önünde tutularak değerlendirmeler yapılmıştır.

**Aktarılabilirlik:** Pozitivizme göre araştırmacının dışsal geçerliği bulguların genellebilirliğine bağlıdır. Lincoln ve Guba (1986) genellebilirlik yerine aktarılabilirlik ölçütünü önermektedir. Aktarılabilirlik; daha evvel tamamlanmış bir araştırmanın belirli bulgularının anlam ve çıkarımları korumak kaydıyla benzer bağlam veya durumlara ne derecede uyarlanabildiğiyle ilgilidir. Bu açıklamalar doğrultusunda, bu araştırmaya katılan tüm kadınların detaylı bilgileri tablo 1’de

belirtilmiştir. Araştırma grubunu oluştururken kullanılan yöntemler de ayrıntılı olarak yukarıda araştırma grubu başlığı altında açıklanmıştır. Ayrıca verilerin toplanması başlığı altında da görüşmelerin detaylı bir tasviri yapılmıştır.

**Güvenilebilirlik:** Guba (1981) pozitivizmin güvenilirlik ölçütüne karşılık nitel araştırmalarda güvenilebilirlik ölçütünü önermektedir. Güvenilebilirlik ölçütü araştırmanın bulguları ve yorumlarının tutarlı bir sürecin ürünü olmasını ifade etmektedir. Bu araştırmada güvenilebilirlik izlenen tüm basamaklar çok ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

**Onaylanabilirlik:** Onaylanabilirlik bulguların araştırmacının inançları, arzuları ve önyargılarından ziyade mümkün olduğu kadar araştırılan fenomeni yansıtmasıyla ilgili bir ölçüttür. Araştırmadan elde edilen verilerde araştırmacıların yorumlarının olmadığını, katılımcı olan kişiler tarafından bire bir verilen cevaplardan oluşması durumu onaylanabilirlik olarak ifade edilmektedir (Shenton, 2004). Bu nedenle araştırmacıların birbirlerinden bağımsız olarak verileri analiz etmesi ve karşılaştırma yapması onaylanabilirliğe bir kanıttır. Ayrıca katılımcılardan elde edilen ifadeler hiç değiştirilmeden bulgular kısmında verilmiştir. İfadelerin hiç değiştirilmeden bulgularda verilmesinin amacı, kod ve temaların onaylanabilirliğine bir kanıt sunmaktır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Web 2.0 araçları kullanımını ile ilgili tema, alt tema ve frekans değerleri

Tema	Alt Tema	Katılımcılar (n=7)	Frekans
<b>İnternet kullanım deneyimi f(7)</b>	İnternet kullanıcısıydım	K1, K2, K3, K4, K6	f(5)
	İnternet kullanıcısı değildim	K6, K7	f(2)
<b>İnternet kullanım amacı f(18)</b>	Eğitim amaçlı kullanım	K1, K2, K3, K4, K5	f(5)
	İletişim amaçlı kullanım	K1, K2, K4, K5	f(4)
	Araştırma- haber amaçlı kullanım	K2, K6, K5	f(3)
	Bankacılık işlemleri için kullanım	K2	f(1)
	Kişisel gelişim için kullanım	K1, K2, K3, K4, K6	f(5)
<b>Pandemi öncesi internet kullanımı f(7)</b>	≈: 0-30 dakika	K2, K7	f(2)
	≈: 1-3 saat	K1, K3, K4, K5, K6	f(5)
<b>Pandemi döneminde internet kullanımı f(7)</b>	≈: 3-6 saat	K2, K7	f(2)
	≈: 6 saat ve üzeri	K1, K3, K4, K5, K6	f(5)
<b>Web 2. 0 araçları kurulum durumu f(7)</b>	Küresel salgın ile tanışma	K1, K3, K4, K6, K7	f(5)
	Önceden kullanıcı	K2, K5	f(2)
<b>Web 2. 0 araçlarını kullanımında destek f(7)</b>	Çocukların desteği	K1, K3, K4, K7	f(4)
	Öğretmen desteği	K2, K5, K6	f(3)
<b>Web 2.0 araçlarına erişim f(7)</b>	Akıllı telefon	K1, K3, K5, K6, K7	f(5)
	Bilgisayar	K2, K4	f(2)
<b>İletişim kurmada kullanılan Web 2.0 araçları f(29)</b>	EBA	K1, K2, K3, K4, K5	f(5)
	WhatsApp	K1, K3, K4, K7	f(4)
	Instagram	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	f(7)
	Facebook	K1, K2, K3, K4, K5, K6	f(6)
	Zoom	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	f(7)
<b>Web 2. 0 araçları ile görüşme yapma deneyimi f(7)</b>	Deneyimli	K2, K5	f(2)
	Deneyimsiz	K1, K3, K4, K6, K7	f(5)
<b>Online eğitim durumu f(7)</b>	Yapabilecek miyim kaygısı	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	f(7)

<b>Uzaktan eğitim sürecinin olumsuz yönleri f(25)</b>	Samimiyetsiz iletişim	K1, K6, K7	f(3)
	Eğitime devamlılık	K2, K4, K5	f(3)
	Göz teması kurabilme	K2, K6, K7	f(3)
	Eğitimde verimlilik	K3, K7	f(2)
	Teknik sorunlar	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	f(7)
	Süre yetersizliği	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7	f(7)
<b>Uzaktan eğitim sürecinin olumlu yönleri f (17)</b>	Zaman ve mekân konforu	K1, K2, K3, K6, K7	f(5)
	Teknoloji kullanımı	K2, K4, K5, K7	f(4)
	Aktif ve sağlıklı kalmak	K1, K2, K5, K6	f(4)
	Çocuklarına örnek olmak	K3, K6, K5, K7	f(4)

### İnternet Kullanım Deneyimi

İnternet kullanım deneyimi teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “internet kullanıcısıydım” f (5) ve “internet kullanıcısı değildim” f(2) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “**internet kullanıcısıydım**” f (5) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K4** “İnterneti aktif kullanıyorum pandemi ile daha da aktif kullanmaya başladım hatta ek internet paketleri satın alıyorum.”

Katılımcı kadınların “**internet kullanıcısı değildim**” f (2) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K6** “İnternet kullanan biri değilim açıkçası anladığım şeyler değil pandemi de herkes internet daha çok kullanmaya başladı ama ben gerek duymadım hiç ne bileyim belki de öğrenmem gerekirdi.

### İnternet Kullanım Amacı

İnternet kullanım amacı teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Eğitim amaçlı kullanım” f (5), “İletişim amaçlı kullanım” f (4), “Araştırma-haber amaçlı kullanım” f (3), “Bankacılık işlemleri için kullanım” f(1) ve “Kişisel gelişim için kullanım” f( 5) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “**eğitim amaçlı kullanım**” f (5) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5** “Çocukların ödevleri için kullanıyoruz interneti pandemi dönemiyle daha arttı bu durum çünkü şu an her şey internet ortamında.”

Katılımcı kadınların “**iletişim amaçlı kullanım**” f (4) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K4** “Pandemi ’den dolayı kimse birbirine gidip gelemiyor bizde gruplar oluşturup görüşme sağlıyoruz sevdiğimizle böylece iletişim kurmuş oluyoruz mesela çocuklar arkadaşlarını özleyiyor okula gidemedikleri için onlarda kendi aralarında görüntülü konuşmalar yapıyor az olsa özlem gideriyoruz sevdiğimizle.”

Katılımcı kadınların “**araştırma-haber amaçlı kullanım**” f (3) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K6**“Yani genelde haber amaçlı bakarım, televizyon pek izleme fırsatım olmuyor interneti açıyorum telefonda dinlerken bir taraftan başka bir işle de meşgul olabiliyorum.”

Katılımcı kadınların **“bankacılık işlemleri için kullanım” f (1)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** *“Tüm bankacılık işlemlerimi internet üzerinden yaparım gerekmedikçe bankaya gitmem o yüzden interneti bu yönde kullandığım çoktur.”*

Katılımcı kadınların **“kişisel gelişim için kullanım” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K1** *“Ben mesela yemek tarifleri için bakıyorum, çocuklarımların gelişimi için bakıyorum psikologları dinliyorum, ya da el sanatları yapıyorum onun için modeller bakıyorum.”*

### **Pandemi Dönemi Öncesi İnternet Kullanımı**

Pandemi dönemi öncesi internet kullanımı teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “: 0- 30 dakika” f (2), ve “: 1- 3 saat” f (5) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “: **0-30 dakika” f (2)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K7** *“Benim tahmini 30 dakikayı geçmez yani bağımlı birisi hiç olmadım.”*

Katılımcı kadınların “: 1-3 saat” **f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K6** *“Salgın öncesi benim 1 saati geçmezdi çünkü aktif kullanan biri değilim.”*

### **Pandemi Döneminde İnternet Kullanımı**

Pandemi dönemi öncesi internet kullanımı teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “: 3-6 saat” f (2), ve “6 saat ve üzeri” f(5) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “: **3- 6 saat” (2)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** *“Pandemi ile 3-4 saati buldu çünkü tüm gün evdeyiz yapacak bir şey yok bende internet bir şeyler bakıyorum kendim için ve çocuklar için yani bu da epey zaman geçirmemizi sağlıyor.”*

Katılımcı kadınların **“6 saat ve üzeri” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K6** *“Yani neredeyse tüm gün diyebilirim çünkü çocukların dersleri hep online oldu 4 tane çocuğum var hepsi derse giriyor. Bende spor eğitime katıldım herkes interneti evde aktif kullanmaya başladı çocukların ödevleri için Whatsapp, Instagram ve Facebook kullanmaya başladım hem etkinlikler ve internet eğitimleri takip etmek için yani evde sıkılmamak için hepimizin zamanını daha çok alıyor diyebilirim.”*

### **Web 2. 0 Araçları Kurulum Durumu**

Web 2.0 araçları kurulum durumu teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Küresel salgın ile tanışma” f (5) ve “Önceden kullanıcı” f (2) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların **“küresel salgın ile tanışma” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K3** “Web 2.0 araçlarını kullanmıyordum, aktif değildim. Çocukların ödevleri için sosyal iletişimi kurmak için pandemiyle birlikte Facebook, Instagram kullanmaya başladım. WhatsApp ‘da okulda gruplar kuruluyor haberleşme ve çocukların ödevleri için o yüzden kullanıyorum. Zoom programı ile de pandemi sürecinde tanıştık daha önce bilmiyordum.”

Katılımcı kadınların “**önceden kullanıcı**” f (2) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5** “Online ürünler sattığım için pandemi öncesinden Web 2.0 araçlarını kullanıyorum. Instagram’da aktifim gayet, hatta ürün toplantılarımızı Zoom programında yapıyorduk pandemi döneminde de böyle devam ediyor.”

## **Web 2. 0 Araçlarını Kullanımında Destek**

Web 2.0 araçlarını kullanımda destek teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “çocukların desteği” f (4) ve “Öğretmen desteği” f (3) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “**çocukların desteği**” f (4) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K7** “Benim kızım pandemiden dolayı evden çalıştığı için bana yardımcı oluyor normalde benim okuma yazmam yok zaten programda İngilizce sağ olsun o ders saati gelince açıyor bana kamera açısını ayarlıyor bir de bana ses açma kapatma yerini gösterdi sadece onu biliyorum kızım olmasa katılamazdım.”

Katılımcı kadınların “**öğretmen desteği**” f (3) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5** “Okuldan öğretmenimizden destek aldık her şey İngilizce programda erkek kardeşimde İngilizce bildiği için o girdi programın sistemini kurdu yani bakarsanız her yerden destek almış sayılırız yani tam olarak yine kullanmayı bilmiyorum açma kapama ses görüntü ayarı o kadar.”

## **Web 2. 0 Araçlarına Erişim**

Web 2. 0 araçlarına erişim teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Akıllı telefon” f(5) ve “Bilgisayar desteği” f(2) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “**akıllı telefon**” f (5) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K3** “Programa telefondan bağlanıyorum bilgisayar veya tabletimiz olmadığı için hatta çocukların dersleri ile çakışıyorduk ayrıca bir hat ve telefon aldım eğitimlere katılabilmek için.”

Katılımcı kadınların “**Bilgisayar**” f (2) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** “Ben çocukların bilgisayardan bağlantı sağlayarak giriyorum derslere.”

## **İletişim Kurmada Kullanılan Web2.0 Araçları**

İletişim kurmada kullanılan Web 2.0 araçları teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda sırasıyla “EBA” f(5) , “WhatsApp” f(4), “Instagram” f(7), “Facebook” f(6) ve “Zoom” f(7) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların **“EBA” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K1** *“Pandemi dönemiyle çocuklardan dolayı EBA oldu en çok diyebilirim.”*

Katılımcı kadınların **“WhatsApp” f (4)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K4** *“WhatsApp önemli bir iletişim aracı oldu benim için pandemi döneminde en azından çok rahat bir şekilde görüntülü veya ses kaydı atabiliyorsun.”*

Katılımcı kadınların **“Instagram” f (7)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5** *“Sosyal medya kullanan biri değildim ama korona dönemiyle birlikte hem kendim için hem de çocuklarım için bir aktivite eğlence işte spor gibi etkinliklere katılmak adına Instagram kullanmaya başladım.”*

Katılımcı kadınların **“Facebook” f (6)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** *“Facebook hesabım vardı ama hiç aktif biri değildim ama korona döneminden itibaren aktif bir kullanıcı oldum çünkü her şey internet üzerinden oldu.”*

Katılımcı kadınların **“Zoom” f (7)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K3** *“Normalde aktif kullanan biri değildim ama pandemiyle için sosyal iletişim kurmak, etkinlik ve kurslar oluyor diye katılmak için Facebook, Instagram kullanmaya başladım. WhatsApp kullanıyorum çünkü okul grupları oluyor haberleşme ve ödev için kendim de spor eğitimine Zoom ile katılıyorum.”*

## **Web 2. 0 Araçları ile Görüşme Yapma Deneyimi**

Web 2. 0 araçları ile görüşme yapma deneyimi teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Deneyimli” f (2) ve “Deneyimsiz” f (5) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların **“deneyimli” f (2)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** *“Daha önce görüntülü görüşmeler sağladım, çocuğum ile online eğitime katılmışım.”*

Katılımcı kadınların **“deneyimsiz” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir

**K1** *“Daha önce online böyle bir eğitim almamıştım ilk defa deneyimledim.”*

## **Online Eğitim Durumu**

Online eğitim durumu teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Yapabilecek miyim kaygısı” f (7) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların **“Yapabilecek miyim kaygısı” f (7)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K1** *“Aslında nasıl olacak, hareketleri yapabilecek miyim diye ilk başta endişe ettim ilk ders bir deneyeyim dedim kendimce baktım yapabiliyorum devam ettim eğitime.”*

## **Uzaktan Eğitim Sürecinin Olumsuz Yönleri**

Uzaktan eğitim sürecinin olumsuz yönleri teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Samimiyetsiz iletişim” f (3), “Eğitime devamlılık” f (3), “Göz teması kurabilme” f (3), “Eğitimde verimlilik” f (2), “Teknik sorunlar” f (7) ve “Süre yetersizliği” f (7) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların “**samimiyetsiz iletişim**” f (3) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5** “Benim için önemli fiziksel iletişim görmek, sevgi, saygı samimiyet daha önemli oluyor ve insana daha çok geçiyor ekran karşısında bunu pek hissedemiyorsun yani ne kadar samimi bulabilirsin bir temas yok jest mimik görmek daha iyi.”

Katılımcı kadınların “**eğitime devamlılık**” f (3) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K3** “Yüz yüze eğitim daha iyi devamlılık konusunda telefonda ne kadar olsa yakınlık kurulmuyor devamı gelmiyor. Fiziksel yakınlık daha iyi çünkü o an ekranı kapatıp hareketi yapmaya biliyoruz, ya da bazen evde yapmak istemiyorsunuz fiziksel eğitimde kendinizi daha motive edip derse gidiyorsunuz.”

Katılımcı kadınların “**göz teması kurabilme**” f (3) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** “Önemli yani şimdi bir kıyaslama yapıyorum göz teması kurarak olsa daha iyi olur. Şimdi ben bazen ekrandan tam göremiyorum ya da ben net görünmüyorum açığı sürekli ayarlamak durumunda kalıyorum ama fiziksel derste hoca ile göz göze temas halindeyiz yanlış olunca hemen düzeltiyor ekran bu tam anlamıyla olmuyor o yüzden benim için önemli.”

Katılımcı kadınların “**eğitimde verimlilik**” f (2) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K1** “Tabiki fiziksel yakınlık yüz yüze iletişim, eğitim benim için çok önemli daha verimli oluyor. Mesela sizin yanınızda daha disiplinli oluyoruz evde biraz daha rahatız ya da söyledikleriniz daha etkili olabiliyor hareketleri yaparken yüz bıraktırmıyorsunuz ya da biz bırakmıyoruz ama online de bırakıyoruz yorulunca.”

Katılımcı kadınların “**teknik sorunlar**” f (7) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K7** “Sesin diğerleri tarafından bazen kısılmaması, görüntü kayboluyor bazen internette sorun oluyor açıp kapatmak tekrar bağlanmak zorunda kalıyorum o sıra hareketi kaçırmış oluyorum devamı neydi diye düşünüyorum.”

Katılımcı kadınların “**süre yetersizliği**” f (7) alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K4** “Mesela süre az geliyor, verim alamıyorum yani baktım olmuyor süre bitince ben evde kendim devam etmeye başladım ayrıca.”

### **Uzaktan Eğitim Sürecinin Olumlu Yönleri**

Uzaktan eğitim sürecinin olumlu yönleri teması katılımcı kadınların görüşleri doğrultusunda “Zaman ve mekân konforu” f (5), “Teknoloji kullanımı” f (4), “Aktif ve sağlıklı kalmak” f (4) ve “Çocuklarına örnek olmak” f (4) alt teması olarak oluşturulmuştur.

Katılımcı kadınların **“zaman ve mekân konforu” f (5)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K5**“Aslında iyi oldu online eğitimler evinden direk bağlanıyorsun evde hazırlığını yapıyorsun erken kalkıyorum derse bağlanana kadar ev işlerimi yapmış oluyorum yüz yüze eğitimde bir saat önceden evden çıkmam gerekiyordu yani günümün yarısını kaplıyordu.”

Katılımcı kadınların **“teknoloji kullanımı” f (4)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K7**“Benim gibi bilmeyen biri için iyi oldu okuma yazma bilmediğim için tedirgin oluyordum ama en azında kızımın da desteğiyle programın açma kapamasını sesi öğrendim bu yaşta benim için iyi bir deneyim oldu.”

Katılımcı kadınların **“aktif ve sağlıklı kalmak” f (4)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K2** “Yani açıkçası ilk duyduğumda çok motive oldum sanki hep bunu bekliyordum gibi özlemişim spor yapmayı bir hevesle başladım çünkü çok bekledim eğitim olsun diye evde hareketsiz kalmak insanı etkiliyor hem kilo anlamında hem de psikolojik ekranda da olsa hareket etmek insan görmek çok iyi geldi.”

Katılımcı kadınların **“çocuklarına örnek olmak” f (4)** alt temasına ilişkin örnek görüş aşağıda belirtilmiştir;

**K3**“Açıkçası bu eğitimle çocuklarıma çok güzel örnek oldum online dersleri hiç kaçırmadım saatim geldiğin de ben spor dersindeyim diyerek odaya çekildim. İlk başta çocuklar gülüyordu sonra ben disiplinli bir şekilde devam edince onlar da beni örnek alarak kendi okul derslerine katılmaya başladılar yoksa uyuyup katılmıyorlardı “Anne sen bize çok güzel örnek oldun” diyorlar o yüzden çok mutluyum iyi ki katıldım.”

#### 4.TARTIŞMA

Bu araştırmada küresel salgın döneminde online egzersiz eğitimine katılan kadınların Web 2.0 araçlarını kullanım deneyimleri nitel araştırma yöntemiyle ortaya konulmaya çalışılmıştır. Web 2.0 araçları kullanım alanı içerisinde başta Covid-19 pandemi dönemiyle birlikte özellikle eğitim alanında çok hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Bu zor sürecin doğal sonucu olan, insanları evde kalma zorunluluğu neticesinde uzaktan beden eğitimi ve spor dersleri, sportif aktiviteleri sunma yöntemi olarak web 2.0 araçları önemli oranda tercih edilmeye başlanmıştır. Bu uygulamalardan biri de beden eğitimi ve spor, fiziksel aktivitelerin topluma yaygınlaştırma görevini üstlenen yerel yönetimlerdir.

COVID-19 salgınına yanıt olarak, birçok ülkede ve ülkemiz COVID-19'un yayılmasını kontrol altına almak için sokağa çıkma yasağı uygulamıştır. Bu yasaklar, hareketi sınırlamak için eğitim kurumlarının ve sosyal kuruluşların kapatılmasını içeriyordu. İzolasyon ve temas kısıtlaması, bireylerin günlük rutinlerinde ve psikolojik sağlıklarında önemli bir değişikliği zorunlu kılmaktadır. Bu önleyici tedbirin tam etkisi henüz bilinmemekle birlikte, araştırmalar bunun insanlar üzerindeki sonuçlarını henüz ön plana çıkarmaya başlamışlardır (Fegert ve diğ., 2020). COVID-19'un yayılımını önlemek için karantina uygulamadan önce bile, araştırmalar, insanlarda oluşan olumsuz ruhsal durum, zor düşüncelerle kaçış ve başa çıkmak için sosyal medya ve internetin daha fazla öne çıktığını göstermiştir



(Kirkaburun ve Griffiths, 2018; Királyve diğerleri, 2020). Patricia (2020) motivasyon, öz yeterlik ve teknoloji kullanımının öğrencilerin akademik performanslarında önemli rol oynadığını ifade etmiştir. Çünkü Web2.0 teknolojileri öğrenme yöntemlerinin farklılaşmasında önemli bir araç konumundadır (Bower, Hedberg ve Kuswara, 2010). Web 2.0 araçları katılımcıların dâhil olduğu, karşılıklı iletişimin sürdürüldüğü ve öğrenmenin gerçekleştirildiği alan halini almaktadır (Richardson, 2010). Dolayısıyla Web 2.0 araçları giderek kullanılabilir olmaktadır.

Yapılan bu çalışmada açık bir şekilde görüldüğü üzere pandemi öncesi bireylerin internet kullanımını olduğu fakat pandemi ile internette kullanımının arttığı sonucu gözlemlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun pandemi süreci öncesinde aktif internet kullanıcıları olduğu diğer katılımcılarında ise pandemi şartlarından dolayı internet kullanımına yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların internet kullanım amaçlarının eğitim, kişisel gelişim ve iletişim amaçlı olduğu gözlenmekle birlikte katılımcıların internetin sağladığı kolaylıklardan (örneğin; internet bankacılığı) faydalandıkları gözlemlenmiştir.

Çevrimiçi oturumların zamandan tasarruf açısından uygun olduğu bildirilse de katılımcılar yüz yüze eğitim yöntemine göre daha az etkili ve yapılandırılmış olarak algılamışlardır. Katılımcı görüşleri incelendiği zaman çoğunluğun pandemi ile birlikte web 2.0 araçlarını kullanıma yöneldiği fakat bu konu hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarından dolayı aile üyelerinin desteği ve eğitimci yardımıyla kullanabildikleri gözlemlenmiştir. Teknik desteğin, çevrimiçi derslerden memnuniyeti belirlemede kritik öneme sahip önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Yang ve Cornelius (2004) yaptıkları çalışmada benzer bulgular bildirmişlerdir. Eğitimciler teknik destek sağlamak için müsait olmadığında katılımcıların derslerinden memnuniyetsizlik gösterdiklerini bulmuşlardır. Katılımcılar ayrıca sınırlı teknik becerilere sahip olduklarında memnuniyetsizlik bildirmişlerdir. Bu nedenle, önceki çalışmalardan elde edilen bu bulgular, çevrimiçi derslerden memnuniyet söz konusu olduğunda teknik sorunların en etkili faktör olduğu tespit edilen mevcut çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen ve önceki araştırmalarla tutarlı olduğu bulunan bir başka bulgu (O'Malley ve McGraw, 1999), başlangıçta katılımcıların çevrimiçi derslere katıldıklarında, yüz yüze eğitimde öğrendikleri kadar çevrimiçi eğitimlerden verim alamayacaklarını düşünmeleridir. Bu memnuniyetsizlik öğrenme sürecini çok fazla etkilemektedir. Bu nedenle kurumlar, katılımcıların çevrimiçi ders almadan önce ortama alışmaları için fırsatlar sağlamalıdır.

Teknoloji, özellikle etkileşimi teşvik etmek, eğitim vermek ve bireyler arası iletişimi sağlamak için kilit bir rol oynamaktadır. Sosyal ağlar, ortak bir ilgi, ihtiyaç veya hedefle bir araya gelen farklı yerlerden kullanıcıların iş birliğini, bilgi paylaşımını, etkileşimini ve iletişimini destekleyen yazılımlardır (Pettenati ve Ranier, 2006; Brandtzæg ve Heim, 2007). Sosyal ağlar, grup etkileşimlerini ve iş birliği, sosyal bağlantılar için paylaşılan alanları artıran ve web tabanlı bir ortamda bilgi alışverişlerini bir araya getiren bir dizi uygulama olarak da bilinir (Bartlett-Bragg, 2006). Bireyler tarafından kullanılan sosyal medya araçları, kullanıcıların birbirleri ile etkileşim sağladığı, iletişimi daha kolay hale getiren bunları yaparken aynı zamanda çeşitli öğrenme ortamları sunan, bilgiye ulaşmada farklı yollar açan pedagojik araç niteliğinde bir yapı olarak da nitelendirilebilmektedir (Lee ve McLoughlin, 2008). Araştırmada katılımcıların sosyal ağlar (EBA, Zoom, WhatsApp, Instagram, Facebook) hakkında bilgiye sahip oldukları ve çocukların eğitim sürecinde kullandıkları fakat web 2.0 araçlarına kullanma konusunda yeterli bilgiye sahip olmamalarından kaynaklı web 2.0 araçlarını kullanım konusunda yapabilecek miyim kaygısı taşıdıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışmanın

sonucunda, katılımcıların yüz yüze eğitimin sosyal katılım, etkileşim, memnuniyet ve genel kalite açısından çevrimiçi öğrenmeye göre daha olumlu algılandıklarını, araştırma sayesinde internet kullanımını hakkında herhangi bir bilgisi olmayan katılımcıların bile internet kullanmaya başladığı, pandemi sürecinde online egzersiz eğitiminin aktif yaşam tarzını devam ettirmelerine yardımcı olarak hem sağlıklı oldukları hem de çocuklarına örnek olduklarını düşündükleri gözlemlenmiştir.

Pandemi sürecinin uzun bir süre devam etmesi ile eğitim programlarına ara vermemek, öğrenciyi aktif kılmak, öğrenci-öğrenci ve öğrenci-öğretmen iletişimini koparmamak adına birçok web 2.0 aracı kullanılabilir duruma gelmiştir. Araştırma sonuçlarında her ne kadar bireyin bu sürece dahil olmasını sağlayan web 2.0 araçları katılımcılar tarafından kullanılabilir ve öğrenilebilir görülse de yüz yüze iletişimin ders ortamındaki olumlu yerini belirten ve arayan öğrenciler çoğunluktadır. Yavuz ve diğ., (2020)'nin yaptığı çalışmada COVID-19 gibi bireyleri etkileyen kriz zamanlarında uzaktan eğitimde etkin yöntemlerin belirlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Buna göre eğitim yöntemlerinde seçeneklerden biri olarak karşımıza çıkan web 2.0 önemli eğitim araçlarını içermektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcılar zaman ve mekân tasarrufu sağlayan web 2.0 araçlarının olumlu yönlerini vurgulamaktadırlar. Ayrıca katılımcılar ulaşmak istedikleri online egzersiz eğitimi sırasında hem eğitime ulaşmış hem de eğitimin aktarıldığı aracı teknik olarak öğrenme fırsatı ile karşılaşmışlardır. Karabulut (2015), çalışmasında 1980 öncesi doğanların dijital medyaya ait araçları aktif bir şekilde kullanmadıklarını belirtmiştir. Araştırmada yer alan 1980 sonrası doğanlar ise online egzersiz eğitiminin getirdiği zorunluluk ya da ihtiyaç duygusu ile çevresinden aldığı yardımla teknoloji kullanımında aktif yer alma çabasında oldukları görülmüştür. Nitekim Yardımcı (2021), kuşaklara yönelik çalışmasında Z kuşağının teknolojinin sunmuş olduğu araçları bir özne konumunda olarak kullandığı, sanal ortamda da Z kuşağının sosyal hale gelebildiğinden bahsetmiştir. Yapılan bu çalışmada ise X kuşağını temsil eden katılımcıların da bu araçlar üzerindeki etkinliğinin gönüllü ya da zorunlu şekillerde arttığı görülmektedir. Pandemi şartlarına uyum zorunluluğundan kaynaklı olarak çevrimiçi kurslara yönelimlerin web 2.0 araçlarını kullanmaktan geçtiği görülmektedir. "We Are Social 2021" raporuna göre dünya genelinde günlük internet kullanımı pandeminin etkisi ile artış göstermiştir. Türkiye ise dünya ortalamasını 1 saat geçerek 7 saat 57 dakika ile internet kullanım süresine ulaşmıştır. Yapılan çalışmada da katılım gösteren kullanıcıların internet kullanımlarında pandemi öncesi ve sonrasına yönelik değişimler gözlemlenmiştir. Çevrimiçi eğitim araçlarını kapsayan web 2.0 teknolojisinin de burada payı olduğu düşünülmektedir. X kuşağı olarak da adlandırılan dijital göçmenler, iletişim sürecinin doğrudan oluşmasını yani yüz yüze iletişimi tercih etmektedir (Uslu, 2017). Araştırmada katılımcılar, eğitmen ile göz teması kurarak ders boyunca iletişim sürecini tam anlamıyla gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların web 2.0 araçlarını kullandıktan sonra edindikleri tecrübelerin yansıdığı ifadelerde de yüz yüze iletişimi tercih ettikleri görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların web 2.0 araçlarının kullanımında teknik açıdan yetersizlik durumu ortaya çıkmaktadır. Bu yetersizlik durumunu kendi çabaları ile gidermeye çalıştıkları görülmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularla küresel salgın döneminde araştırmaya katılan kadınların web 2.0 araçlarını iletişim ve çocuklarının eğitimi için kullandıkları fakat bu araçların kullanımını birkaç katılımcı dışında yalnızca sosyal ağların kullanımdan oluştuğu gözlemlenmiştir. Bu bahsetmiş olduğumuz nedenden dolayı oturumlar öncesi web 2.0 araçlarının kullanımı konusunda endişelerinin olduğu, desteğe ihtiyaç duydukları fakat bu olumsuzluklara rağmen online egzersiz eğitiminin başlamasıyla

birlikte sürece uyum sağlayarak kendilerini bu araçların kullanım konusunda hem aile fertlerinin hem de eğitimci desteği ile geliştirdikleri ve web 2.0 araçları ile tanışma fırsatı sağladığı gözlemlenmiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Salgın hastalık gibi olağanüstü zamanlar, sonuç olarak bireylerin bir arada bulunmaması şartını ortaya çıkarabilmektedir. Bu gibi durumlarda alternatif eğitim yöntemleri olarak teknolojinin bizlere sunduğu araçların kullanıldığı görülmektedir. Eğitim aracı olarak kullanılan web 2.0 araçları bireylere bu konuda yardımcı olmaktadır. Araştırmada bireylerin şahsi çabaları ya da aldıkları yardım ile bu araçlara ulaştıkları, araçları aktif olarak kullandıkları, Eğitim aldıkları görülmektedir. İletişimin yüz yüze eğitimdeki önemi bu olağanüstü zamanda kendini göstermiştir. Bireyler, yüz yüze eğitimin öğrenci-hoca etkileşimi, beden dilinin aktif kullanımı, teknik sorunların dersi bölmesi, dersteki verimlilik gibi durumlar açısından çeşitli görüşlerle uzaktan eğitimi değerlendirmişlerdir. Özellikle öğrenci-hoca iletişiminin önemi vurgulanmıştır. Beden dilinin etkisinin öğrenci davranışı üzerindeki etkisi, derse yön vermesi bu açıdan önemlidir.

Ayrıca dijital göçmenlerin alışkın olmadığı bir yöntem ile eğitim alması da, bu yönetime odaklanması süreç açısından başlangıçta kullanılan eğitim yöntemine olumsuz düşünceleri de getirmiştir. Fakat web 2.0 araçlarının kullanımını öğrenen birey için bu araçların olumlu yönleri de bulunmaktadır. Zaman tasarrufu sağlaması, teknoloji kullanımına yakınlığını fark etmek, evdeki bireylere eğitimde aktiflik açısından örnek olmak kullanıcıların öne çıkardığı unsurlardandır.

### Öneriler;

Web 2.0 araçları ile tanışan bireylerin, bu araçları daha etkin kullanmaları için yaygın eğitim kurumları tarafından eğitim fırsatları oluşturulabilir. Bu eğitimler ile Web 2. Araçlarını kullanmayı öğrenen, araçlardan nasıl faydalanacağını bilen bireyler eğitim ve teknoloji birleşimiyle oluşan durumu özgüvenleriyle yönetebileceklerdir. Yaygın eğitim kurumları çevrimiçi eğitimi desteklemelidir. Online egzersiz yapmak isteyen bireyler için uygun ortamlar ve içerikler hazırlanmalıdır.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışma için etik kurulu onayı alınmamıştır.*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

- Altun, A. (2008).** Yapılandırmacı öğretim sürecinde viki kullanımı. In International Educational Technology Conference (IETC), Eskişehir, Türkiye.
- Arslan, A. (2015).** “Eğitim ve Öğretimde Sosyal Medyanın Kullanımı”.Sosyalleşen Olgular, Sosyal Medya Araştırmaları 2, Ed. Ali Büyükaslan – Ali Murat Kırık, Çizgi Kitapevi Yayınları, Konya, ss. 191 – 221.
- Atalı, L., Altuntaş, T. & Tarım, T. (2020).** Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Büyükşehir Belediyelerinin Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Hizmetlerinin İncelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 46-64. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/focuss/issue/55523/760357>
- Arastaman G., Fidan İ.Ö., Fidan T. (2018).** Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Bartlett-Bragg, A. (2006).** Reflections on Pedagogy: Reframing practice to foster informal learning with social software. <http://www.dream.sdu.dk/uploads/files/anne%20bartlett-bragg.pdf>
- Bower, M., Hedberg, J. G., & Kuswara, A. (2010).** A framework for web 2.0 learning design. *Educational Media International*, 47, 177-198. <https://doi.org/10.1080/09523987.2010.518811>.
- Brandtzæg, P. B., Heim, J. (2007).** Initial context, user and social requirements for the citizen media applications: participation and motivations in off- and online communities. Citizen Media Project.
- Bulut. Ü. Sarı, İ. (2022).** Ringdeki Genç Boksörler Hakkında Ebeveyn Görüşleri: Kazanımlar, Engeller, Endişeler ve Beklentiler. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 2022;14(1):114-23. DOI: 10.5336/sportsci.2021-84071.
- Christensen, L.B., Johnson, R.B. & Turner, L.A. (2015).** Nitel ve Karma Yöntem Araştırmaları. M. Sever, (Çev.). A. Aypay (Ed). *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz İçinde*. Ankara: Anı.
- Creswell, J. W. (2015).** Nitel Araştırma Yöntemleri (2. Baskı) (Çev. Edt. M. Bütün ve S. B. Demir). Siyasal Kitabevi.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E. ve Li, F. (2020).** Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Ersoy, A. F. (2016).** Fenomenoloji. Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri. (Edt: A. Saban ve A. Ersoy). Anı Yayıncılık.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L. & Clemens, V. (2020).** Challenges and burden Of The coronavirus 2019 (Covid-19) Pandemic for child and adolescent mental health: A Narrative review to highlight clinical and research needs In the acute phase and the long return to normality. *Child Adolesc psychiatry ment health*, 14, 20. <https://doi.org/10.1186/S13034-020-00329-3>
- Guba, E. G. (1981).** Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology research and development*, 29(2), 75-91.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981).** Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1986).** But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, (30), 73-84.

- Horzum, M. (2010).** Öğretmenlerin Web 2.0 araçlarından haberdarlığı, kullanma sıklıkları ve amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri*, 7(1), 603-634.
- Sarı, İ. & Bulut, Ü. (2021).** Boks Antrenörlerinin Perspektifinden Sporcular Ve Ebeveynlerin Boksa Yönelik Tutumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 135-155. DOI: 10.33689/spormetre.810892
- Karabulut, B. (2015).** Bilgi toplumu çağında dijital yerliler, göçmenler ve melezler. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Kekeç Morkoç, D., ve Erdönmez, C. (2015).** Web 2.0 Uygulamalarının Eğitim Süreçlerine Etkisi: Çanakkale Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Örneği. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 5(3).
- Kırcaburun, K., ve Griffiths, M. D. (2019).** Problematic instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal Of Mental health and addiction*, 17(4), 909-921. <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9895-7>.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Demetrovics, Z. (2020).** Preventing problematic Internet Use during the Covid-19 Pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, <https://doi.org/10.1016/J.Comppsy.2020.152180>
- Korucu, A., ve Karalar, H. (2017).** Sınıf öğretmenliği öğretim elemanlarının web 2.0 araçlarına yönelik görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 456-474.
- Lee, M. J. W., ve Mcloughlin, C. (2008).** Harnessing the affordances Of Web 2.0 And social software tools: Can We finally make "Student-Centered" Learning A Reality? Paper presented At the World Conference on Educational Multimedia, Hyper media and telecommunication.
- Lippi, G., Henry, B. ve Gomar Sanchis, F. (2020).** Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease. *European Journal of Preventive Cardiology* 2019 (COVID-19), 27(9):906- 908. doi: 10.1177/2047487320916823.
- Maxwell, J. A. (Ed.). (2005).** *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- MEB (2020).** 28.06.2020 tarihinde <http://www.meb.gov.tr/turkiye-koronavirus-salgininda-ulusal-captauzaktan-egitim-veren-2-ulkeden-biri/haber/20618/tr>
- Merriam, S. B. (2013).** *Nitel Araştırma, Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*. (S.Turan, Çev.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994).** *An Expanded Sourcebook Qualitative Data Analysis*. London: Sage.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015).** *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (Fourth Edition). San Fransisco, CA: Jossey Bass.
- O'Reilly, T. (2007).** What is Web 2.0? Design patterns and business models for the next generation of software. *Communications & Strategies*, 1(3), 17-37.
- O'malley, J., ve McGraw, H. (1999).** Students perceptions of distance learning, online learning and the traditional classroom. *Online Journal Of Distance Learning Administration*.
- Patton, M. Q. (2014).** *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev. Edt.). Pegem Akademi.

- Pettenati, M. C., & Ranieri, M. (2006).** Informal learning theories and tools to support knowledge management in distributed systems. paper presented at the innovative approaches for learning and knowledge sharing, Ec-Tel. Workshop Proceeding.
- Richardson, W. (2010).** Blogs, wikis, podcasts, and other powerful web tools for classrooms. Corwin Press.007.
- Simonson, M., Smaldino, S., Albright, M., & Zvacek, S. (2012).** Teaching and learning at a distance: foundations of distance education (5th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Shenton, A. K. (2004).** Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75.
- Uslu Divanoğlu, S. (2017).** Kuşak farklılıklarının politik pazarlama ve siyasal iletişim açısından değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(31).
- Wright, B. (2017).** Fen bilgisi öğretmen adaylarının teknolojik pedagojik alan bilgisi (tpab) öz yeterlik inanç düzeyleri ile web 2.0 uygulamaları kullanım durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Yang, Y., ve Cornelius, L. F. (2004).** Students' perceptions towards the quality of online education: a qualitative approach. *Association for Educational Communications And technology*, 27, 861–877.
- Yardımcı, Y. (2021).** Z kuşağının sosyal medya kullanım alışkanlıklarıyla değerlerin incelenmesinde medya okuryazarlığının önemi: sakarya üniversitesi iletişim fakültesi örneği. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yavuz, M., Kayalı, B., Balat, Ş. ve Karaman, S. (2020).** Salgın sürecinde türkiye'deki yükseköğretim kurumlarının acil uzaktan öğretim uygulamalarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 129-154.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006).** Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

## Extended Summary

### Introduction

The COVID-19 pandemic, which occurred in March 2020, has affected human life worldwide both directly and indirectly. In order to prevent the global spread of COVID-19, some restrictions were imposed on daily life such as traveling or going out, and it was decided to conduct physical daily activities online in many areas of life such as education, work and sports. The aim of this study was to examine in-depth the views of women participating in online exercise training programs offered by local governments during the Covid-19 global pandemic, and about their experience using Web2 tools.

### Method

One qualitative research model, a case study, was utilised and a semi-structured interview form was used as a data collection tool. The study group consisted of 7 women between the age of 25-50, who voluntarily participated in the “Stay at Home, Stay Healthy” project offered by the Istanbul province Gaziosmanpaşa Municipality, Women and Family Services Directorate. Content analysis was done with the data obtained from the participants. The data obtained via voice recordings of the women who regularly attended online exercise programs; 2 days a week for 20 weeks, was grouped into 12 categories;

### Findings, Discussion and Results

"Experience with internet usage", "Purpose of using the internet", "Internet usage before the global Pandemic period," "Internet usage during the global pandemic period", "Web 2 tools installation status", "Support in the use of Web 2 tools", "Access to Web2 tools", "Web2 tools used for communication", "Interview experience with Web2 tools", "Participation in online education via Web2", "Negative aspects of the distance education process", "Positive aspects of the distance education process". The majority of the participants stated that they do not actively use the Internet or Web 2 tools usually, but have done so during the global pandemic for various education, training. and other available services.

In the beginning they felt concerned about whether they would be able to participate in distance education with the Web2 tool, stating that they needed the support of an instructor and their children when starting out, and that the positive communication of the instructor had been very effective. Finally, participants emphasized that face-to-face training is still more effective in establishing intimacy and friendships, but online education is beneficial for saving time and effort traveling to different locations.

**How to cite:** Uzuncayir, D., Orhan, B.E., Yardimci, Y., Ilhan, E.L. (2022). The Women Participating in Online Exercise Education's Experiences With Web 2.0 Tools: A Qualitative Study in The Global Outbreak Period. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 4(1), 1-20. Doi: 10.52272/srad.1100888



## SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME SPORCULAR İÇİN SÜRDÜRÜLEBİLİR Mİ?

Merve TERZİ<sup>1AD</sup>, Gülgün ERSOY<sup>2AD</sup>

<sup>1</sup>*İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul, TÜRKİYE*

<sup>2</sup>*İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, İstanbul, TÜRKİYE*

*A Çalışma Deseni (Study Design)*

*B Verilerin Toplanması (Data Collection)*

*C Veri Analizi (Statistical Analysis)*

*D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)*

*E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

### ÖZET

### Derleme Makale

Sürdürülebilirlik, gelecek nesillerin kullanacağı kaynakların korunarak mevcut kaynakların ihtiyaçları karşılayacak şekilde gerekli oranda kullanılmasıdır. Dünya üzerindeki mevcut besin üretim sistemleri sürdürülebilirlik kavramına uygun olmayıp, mevcut kaynakları tüketerek sera gazı emisyonunu dolayısıyla küresel ısınma yükünü artırmaya neden olmaktadır. Batı tarzı beslenme modelinin benimsenmesi sonucu artmış hayvansal besin tüketimi, çevresel etkileri negatif yönde etkilemektedir. Hayvansal besin tüketiminin en fazla olduğu gruplardan olan sporcuların da besin seçimleri son dönemlerde sürdürülebilirlik açısından değerlendirilmektedir. Performans kaybı yaşamamak ve daha iyi performansa sahip olmak isteyen sporcuların beslenme örüntüleri, önerilenden daha fazla hayvansal kaynaklı protein içermektedir. Bunun yanı sıra günümüzde dondurulmuş, konserve ve paketli yiyeceklerin tüketiminde artış, üretim süreçlerindeki faaliyetler ve atık oluşumu sera gazı emisyonunu artırmaktadır. Sporcuların diyetinde önemli yer tutan proteinin bitkisel kaynaklardan alınması, fleksiteryan beslenme modelinin benimsenmesi, besin israfından kaçınılması ve paketli yiyecek ve içecek tüketiminin azaltılarak atık yönetimine katkıda bulunulması sürdürülebilir beslenme modeline katkıda bulunabilir.

**Anahtar Kelimeler:** sporcu, spor beslenmesi, sürdürülebilirlik, sürdürülebilir beslenme

## IS SUSTAINABLE NUTRITION SUSTAINABLE FOR ATHLETES?

### ABSTRACT

### Review Article

Sustainability is the use of existing resources at the required rate to meet the needs by protecting the resources that will be used by future generations. Existing food production systems in the world are not suitable for the concept of sustainability and cause an increase in greenhouse gas emissions and thus the burden of global warming by consuming existing resources. The increased consumption of animal food as a result of the adoption of the Western-style diet affects the environmental effects negatively. The food choices of athletes, who are among the groups with the highest animal food consumption, have been evaluated in terms of sustainability recently. Athletes who have high performance and want to maintain their standards, follow a nutritional pattern comprising of much more animal-based protein than recommended in general. In addition, the increase in the consumption of frozen, canned and packaged foods, production processes and waste generation related to packaged products increase greenhouse gas emissions. Taking protein, which has an important place in the diet of athletes, from plant sources, adopting a flexitarian nutrition model, avoiding food waste, and contributing to waste management by reducing the consumption of packaged food and beverages can contribute to a sustainable nutrition model.

**Keywords:** athlete, sports nutrition, sustainability, sustainable nutrition

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Merve TERZİ, merve.terzi@yeniuyuzyl.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No



## 1. GİRİŞ

Dünya nüfusunun artması, mevcut kaynakların aşırı kullanımı, üretim faaliyetleri sonucu oluşan sera gazı emisyonu, iklim değişiklikleri ve beraberindeki küresel ısınma nedeniyle sürdürülebilir beslenme son yıllarda önemli bir konu haline gelmiştir. Sürdürülebilirliği sürdürmenin temel amacı ise yaşanan ve yaşanacak iklim değişikliklerinin ve kaynakların aşırı kullanılmasının önüne geçilerek gelecek nesillerin kaynaklarının korunmasıdır (Cassen, 1987).

Besinler de üretim, taşıma ve tüketim aşamalarındaki yanlış uygulamalar nedeniyle sera gazı emisyonuna yol açarak küresel ısınma yükünün artmasına sebep olabilmektedir. Et, süt, peynir, yumurta gibi protein içeriği zengin hayvansal besinler, özellikle üretim aşamalarında kaynakların aşırı kullanımına yol açar. Bu nedenle sürdürülebilir beslenmenin uygulanmasında dikkat çeken besinler proteinden zengin hayvansal besinlerdir (Aiking, 2014). Sürdürülebilir beslenme modelinin uygulanması için ise bireylerin hayvansal besin tüketimini azaltarak bitkisel kaynaklı besinlere yönelmesi önerilmektedir. Dünya üzerindeki topluluklar incelendiğinde ise önerilen protein tüketim miktarını aşan grubun sporcular olduğu görülmektedir. Hayvansal besinlerin iyi kalite protein, esansiyel aminoasitler, vitamin ve mineral içeriğinin zengin oluşu nedeniyle spor performansına katkı sağlayacağı için sporcular tarafından sıklıkla tercih edilir (Araujo, Palma ve Cocate, 2021). Bu derlemede sürdürülebilir beslenme modelinin protein tüketimi yüksek olan sporcularda uygulanabilirliği incelenecektir.

## 2. SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK KAVRAMI

Sürdürülebilirlik terimi ilk olarak 1987 yılında Birleşmiş Milletler Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu'nun Brundtland Raporunda "sürdürülebilir kalkınma, bugünün gereksinimlerinin gelecek nesillerin gereksinimlerini karşılama yeteneğinden ödün vermeden karşılar" şeklinde tanımlanmıştır (Cassen, 1987).

Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) sürdürülebilir beslenmeyi "ekosistem ve biyoçeşitliliğe saygılı, adil, ulaşılabilir, kültürel olarak birey tarafından kabul edilen, ekonomik, yeterli besin öğelerini içeren, doğal kaynaklı, güvenli ve sağlıklı beslenme örüntüsü" olarak açıklamıştır.

Sürdürülebilir beslenme Gussow ve Clancy (Gussow ve Clancy, 1986) tarafından 1986'da tanımlanmıştır. Günümüz ve gelecek nesillerin tüm yaşam sürecinde; fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak iyilik hali ve işlevselliğini geliştirmesini, optimal büyüme ve gelişmenin sağlanmasını, malnutrisyonun tüm çeşitlerinin (yetersiz beslenme, mikrobeyin ögesi eksikliği, obezite) ve diyet ile ilintili bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesini, biyoçeşitlilik ve gezegen sağlığının korunmasını amaçlamaktadır (FAO ve WHO, 2019).

Sürdürülebilir beslenmede kişilerin gereksinimlerinin önemi olsa da tüketim için seçilen besinin doğada bıraktığı izler de önemlidir. Bu izler; ekolojik ayak izi, karbon ayak izi ve su ayak izi gibi değerlendirme yöntemleri ile açıklanır (Lukas ve ark. 2016).

Ekolojik ayak izi, kişi ya da toplulukların tükettikleri ürünlerin ve atıkların yok edilmesi için gerekli olan biyolojik olarak verimli su ve toprak alanının hesabına dayalı bir yöntemdir. Türkiye'nin 2012 yılında yayınlanan Ekolojik Ayak İzi Raporu'na göre; kişisel tüketim ekolojik ayak izinin %82'sini oluşturmakla beraber, bu dilimde en büyük pay %52 ile besin tüketiminden kaynaklanmaktadır (Galli ve ark. 2012).

Karbon ayak izi, besinlerin üretim faaliyetleri sırasında biriken sera gazının ölçümü için kullanılan bir kavramdır. Besin sanayi küresel olarak karbon

salınımında %30'luk paya sahiptir. Su ayak izi ise tüketilen besinlerin yerine konulması için gerekli su miktarıdır (Hoekstra, 2017).

### 3. BESİN SEÇİMİNİN ÇEVRESEL ETKİSİ

Besinlerin sera gazı emisyonları birbirinden farklıdır (Tablo 1) (N. Meyer ve Reguant-Closa, 2017). Sera gazı salınımı yüksek olan besinlerin daha az tüketilmesi; küresel ısınma sürecinin yavaşlatılması ve kullanılan toprak ve su alanlarının azaltılarak çevreye pozitif katkı sağlamasına yardımcı olabilir. Düşük sera gazı emisyonu ile ilişkili olan diyetler az miktarda hayvansal kaynaklı besinleri içermektedir (Jarmul ve ark. 2020).

**Tablo 1.** Besinlerin sera gazı (GhG) emisyonları

<b>Düşük GhG emisyonu (&lt;1 kg CO<sub>2</sub>eq/kg yenilebilir ağırlık)</b>	<b>Orta GhG emisyonu (1-4 kg CO<sub>2</sub>eq/kg yenilebilir ağırlık)</b>	<b>Yüksek GhG emisyonu (&gt;4 kg CO<sub>2</sub>eq/kg yenilebilir ağırlık)</b>
<b>Patates</b>	Tavuk	Dana eti
<b>Makarna</b>	Süt, tereyağı, yoğurt	Kuzu eti
<b>Ekmek</b>	Yumurta	Hindi eti
<b>Yulaf ve diğer tahıllar</b>	Pirinç	Balık
<b>Sebzeler (soğan, bezelye, havuç, mısır, turp)</b>	Kahvaltılık gevrekler	Peynir
<b>Meyveler (elma, armut, narenciye, erik, üzüm)</b>	Sürülebilir soslar	
<b>Kuru fasulye, mercimek</b>	Fındık, yağlı tohumlar	
<b>Şekerlemeler</b>	Bisküvi, kek, tatlılar	
<b>Atıştırmalıklar</b>	Meyveler (çilek, muz, kavun)	
	Sebzeler (salata sebzeleri), mantar, taze fasulye, karnabahar, brokoli, kabak	

Hallström ve arkadaşlarının (Hallström, Carlsson-Kanyama, ve Börjesson, 2015) yaptığı sistematik derlemede, farklı diyet türleri incelenmiştir. Vegan diyetlerin, sera gazı emisyonunu %25-55, üretim için kullanılan alanları %50-60 oranında azaltarak çevreye en fazla pozitif etki sağladığı belirtilmiştir. Sera gazı emisyonunda %20-35 azalma sağlayan vegan ve vejetaryen diyetleri, ruminant hayvan (dana, koyun, keçi...) etleri yerine monogastrik hayvan (kümes hayvanları...) etinin dahil olduğu diyetler takip etmiştir. Sağlıklı ve dengeli diyetler de sera gazı emisyonunu %35'e kadar azaltabilmekle beraber, diyet içeriğindeki hayvansal besin oranı da önemlidir. Hayvansal besin içeren sağlıklı diyetlerin ise sera gazı emisyonunu %10'dan daha az azalttığı belirtilmiştir. Ruminant hayvan etlerinin tamamı diyetten çıkarılmasa bile, önemli ölçüde azaltılarak yerine monogastrik hayvan etleri eklenmesi sera gazı emisyonunu %20'ye kadar azaltabilmektedir. Et tüketiminin haricinde ruminant hayvanlardan elde edilen süt

ile üretilen peynir, yoğurt gibi süt ürünlerinin de sera gazı emisyonu yüksektir. Sadece enerji sınırlaması yapılan diyetlerin ise çevreye en fazla %10'luk bir katkısı vardır.

Beslenme örüntüleri ülkelere göre farklılık göstermekte, sera gazı emisyonu ise genellikle yüksek gelirli ülkelerde daha yüksektir. Sera gazı emisyonunu azaltmak için ulusal düzeyde diyet müdahaleleri gerekmektedir. Genel müdahale hayvansal besinlerin azaltılması yönünde olsa da Hindistan ve Endonezya gibi düşük gelirli bazı ülkelerin et tüketimleri önerilen düzeyin çok altında olduğu için tüketimin artırılması önerilmektedir. Yüksek gelirli ülkelerde ise hayvansal besin tüketimi sınırlandırılarak meyve, sebze ve kurubaklagil tüketimi teşvik edilmektedir. Balık tüketimi tüm dünya genelinde önerilen miktarların çok üzerine çıkmadığı için yüksek gelirli ülkelerde düşük bir oranda azaltmaya gidilebilir. Beslenme örüntüleri kıyaslandığında, düşük-orta gelirli ülkelerin tahıl tüketimi yüksek gelirli ülkelere kıyasla daha fazladır. Süt ve süt ürünleri ile yağ tüketimi yüksek gelirli ülkelerde daha fazladır. Ülkemizde ise en fazla oranda tahıl tüketimi görülmekte, sera gazı emisyonuna neden olan et ve et ürünleri tüketimi önerilen miktarı aşmamaktadır (Bahrens ve ark. 2017).

#### **4. SPORCULAR İÇİN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME NASIL SAĞLANIR?**

Sporcuların antrenman yoğunluğu, performans hedefleri ve sağlık durumuna göre özel beslenme gereksinimleri vardır ve beslenme örüntüleri ağırlıklı olarak hayvansal besinleri içermektedir. Sporcuların besin seçimlerinin sera gazı emisyonuna pozitif katkı sağlaması nedeniyle bitkisel kaynaklar yönünde değiştirilmesi kolay değildir, bu nedenle sürdürülebilir beslenmenin uygulanabilirliği tartışılmaktadır (N. L. Meyer, Reguant-Closa ve Nemecek, 2020). Ayrıca sporcuların antrenman yoğunluğu nedeniyle artmış enerji ve iyi kaliteli protein gereksinimi, paketli yiyecek ve şişelenmiş içecek tüketimlerinin fazla olması, kullanılan ekipman, materyaller ve sık yolculuk programları sporcuların ve ekiplerinin sürdürülebilir uygulamalara uyum sağlamasını zorlaştırmakta ve bu konuda bilgilendirilmeleri gerekmektedir (N. Meyer ve Reguant-Closa, 2017).

##### **4.1. Protein Alımı**

Kas protein sentezi, doku onarımı ve antrenman adaptasyonu için sporcuların diyetinin protein içeriği ve miktarı önemlidir. Sporcularda protein gereksinimi günde 1.2-2 g/kg aralığında değişmektedir. Protein tüketimi; sağlığın korunması, vücut ağırlık kaybı stratejilerinin desteklenmesi, vücut geliştirme, güreş, halter gibi kuvvet sporlarında performans için önemlidir. Hayvansal kaynaklı besinler sporcular için gerekli olan özellikle lösin, demir, çinko, kalsiyum ve B12 vitamininden zengindir (Moore, 2019). Sporcuların protein gereksiniminin artması onları besin seçimlerinde et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri ile yumurta gibi iyi kaliteli protein kaynaklarını tüketmeye yönlendirmektedir (N. Meyer ve Reguant-Closa, 2017).

Bitkisel protein kaynakları; fitat, tanen, glukozinatlar, tripsin inhibitörleri, hemaglutininler gibi antinütrisyonel faktörler içerdiği için biyoyararlılığı daha düşüktür. Bitkisel kaynaklı besinler, hayvansal kaynaklı besinlere kıyasla daha az esansiyel aminoasit içermektedir. Özellikle protein sentezi ve kas onarımında kritik öneme sahip olan dallı zincirli bir amino asit olan lösinin, bitkisel kaynaklarda daha az olması nedeniyle sporcular tarafından bitkisel protein kaynakları daha az tercih edilmektedir. Bitkisel kaynaklı besinlerin optimum performansı desteklemek ve kas gelişimi için yeterli olup olmadığı da sıklıkla tartışılan bir konudur (Gwin, Church, Wolfe, Ferrando, & Pasiakos, 2020) <sup>13</sup>[13](Gwin ve ark. 2020).

## 4.2. Et ve Et Ürünleri Tüketimi

Sürdürülebilirlik kapsamında yapılan bir çalışma sonucunda, kırmızı et tüketimi 1/3 oranında azaltıp, yerine bitkisel protein (soya, tahıl, kuru yemiş, kurubaklagiller...) ve daha fazla omega 3 ve antioksidan içeren kümes hayvanları gibi geviş getirmeyen hayvanlardan sağlanan protein tüketilmesi önerilmiştir (Aiking, 2014). Başka bir çalışmada ise bitkisel protein kaynaklarının esansiyel aminoasitlerden fakir olması nedeniyle, önerilen miktara ulaşmak için fazla miktarda tüketilmesi gerektiği bildirilmiştir. Fazla miktarda tüketildiğinde; enerji alımında, yağ deposunda ve glukoneogenezde artışlara neden olabilmektedir. Bu nedenle uzun dönem etkileri dikkatle değerlendirilmelidir. Bitkisel kaynaklı proteinlerin biyoyararlılığı hayvansal kaynaklı proteinlere göre daha düşük olduğu için, besin değeri açısından önerilen miktarları karşılayıp karşılamadığı da incelenmelidir. Tessari ve arkadaşlarının (Tessari, Lante ve Mosca, 2016) yaptığı bir çalışmada, hayvansal kaynaklı protein kaynaklarının tamamen diyetten çıkarılmasının uygun olmadığı, ancak et ve et ürünlerinin tüketim miktarının azaltılarak sağlığın, ekonominin ve çevrenin korunmasının hedeflenebileceği bildirilmiştir.

Sporcular hayvansal besinler haricinde egzersiz sonrası kas adaptasyonunun optimize etmek için protein tozu içeren ürünler (proteinli içecekler, tozlar, barlar...) kullanmakta, bu nedenle önerilen protein alım düzeyinin üzerine kolaylıkla çıkabilmektedir. Aşırı protein alımı, özellikle azalmış lifli besin tüketilmesi gastrointestinal sistemde fermantasyon sonucu inflamasyon ve işlev bozukluklarına neden olabilmektedir. Çevresel yük olarak değerlendirildiğinde ise peynir altı suyu proteininin düşük yüke sahip olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle egzersiz sonrası az miktarda peynir altı suyu proteini antrenman hedeflerine ulaşmada etkili olabilmektedir. Sporcular için temel öneriler; hayvansal kaynaklı besinlerin diyetle uygun oranda sınırlandırılması, yüksek lifli ve besin ögesi yoğunluğu yüksek besinlerin tercih edilerek optimal sağlığın korunması, kas iskelet sistemi performansının desteklenmesi ve çevrenin korunması amaçlanmalıdır (N. L. Meyer ve ark. 2020).

Protein tüketiminin fazla olması doygunluk hissine ulaşmayı sağlarken, karbonhidratın yeterli alınmasını da kolaylaştırır. Sporcular tarafından uygulanan glutensiz diyet, Paleo diyeti ve ketojenik diyet gibi diyet türleri özellikle hayvansal kaynaklı proteinler ve yağ açısından da zengindir. Uzun dönem yüksek proteinli diyet uygulanması, hem sağlığı hem de sera gazı emisyonu nedeniyle çevreyi olumsuz etkileyebilmektedir (Rinninella ve ark. 2019).

## 4.3.Süt ve Süt Ürünleri Tüketimi

Süt ve süt ürünleri; protein, kalsiyum, fosfor, potasyum, magnezyum, iyot, A vitamini ve riboflavin açısından zengindir. Sütün yaklaşık %45'i, %20'si ve %35'i sırasıyla peynir, süt tozu ve taze fermente süt ürünleri olarak işlenmektedir. Çiftlikte üretilen tüketime hazır süt ortalama 2.4 CO<sub>2</sub>eq/kg emisyonla yol açarken, peynir, peynir altı suyu ve yoğurt gibi ürünlerin işlenmesi, taşınması ve dağıtılması süreçlerinde de sera gazı emisyonu artar. Özellikle peynir ve yoğurt gibi birim başına daha fazla süt gerektiren besinlerin emisyonu daha fazladır (Ridoutt, Baird ve Hendrie, 2021).

Sürdürülebilir beslenme için Dünya üzerinde sadece İngiltere'de peynir gibi emisyonu yüksek süt ve süt ürünleri ve et tüketiminin %7 oranında azaltılması önerilmektedir (Buttriss, 2016). Sporcularda ise ağır antrenman sonrası toparlanma sürecine katkı sağladığı için peynir altı suyu proteini açısından zengin olan süt ürünleri tüketimi yaygındır. Süt ve süt ürünlerindeki proteini sürdürülebilirliğe

uygun olarak bitkisel kaynaklardan elde etme ile ilgili çalışmalara gerek vardır (N. Meyer ve Reguant-Closa, 2017).

#### **4.4. Vegan ve Vejetaryen Diyetler**

Vegan ve vejetaryen diyetlerin; besin ögesi eksiklikleri, antrenmanlara uyumda zorlanma ve performans düşüklüğü gibi yarattığı endişeler spor beslenmesinde tartışmalı bir konudur. Bitkisel proteinlerin düşük kaliteli olması nedeniyle, hayvansal besinleri tüketen kişilere göre eksikliği gidermek için daha fazla alınması önerilmektedir (Wirnitzer, 2020).

Spor performansı ile ilgili yapılmış sistematik bir derlemede, vejetaryen diyetlerin performans üzerine olumsuz bir etkisinin olmadığı ve maksimum oksijen kapasitesinin (VO<sub>2</sub> maks) vejetaryen kadın sporcularda daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Araujo, Palma ve Cocate, 2021). Nebl ve arkadaşlarının (Nebl ve ark. 2019) çalışmasında; vegan, lakto ovo vejetaryen ve omnivor rekreasyonel koşucuların egzersiz kapasitesi arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olduğu diyetler, kronik hastalıkların oluşma riskini azalttığı ve vücut ağırlık kontrolünde etkili olduğu için sağlık açısından olumlu etkilere sahiptir (Fehér ve ark. 2020)

Sürdürülebilir beslenme yaklaşımında önemli bir yere sahip olan bitkisel kaynaklı beslenme, sporcuların branşı ve günlük makrobesin ögesi gereksinimi göz önünde bulundurularak önerilmelidir. Fleksitaryen (yarı vejetaryen) beslenme yaklaşımı protein gereksiniminin karşılandığı ve sürdürülebilirlik yaklaşımına uyum sağladığı için sporcular için alternatif olarak değerlendirilebilir (N. L. Meyer ve ark. 2020).

### **5. SPORCULARDA SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEDE DİYETİSYENİN ROLÜ VE ÖNERİLER**

Sporcular performanslarını korumak ve artırmak için beslenmelerine önem vermekte ve genellikle önerilenden fazla protein tüketmektedir. Günümüzde özellikle genç sporcular arasında besinlerin çevreye katkıları konusunda farkındalık oluşmaya başlamıştır. Bu kapsamda; sporcuların yerel üretilen besinleri tüketmeye yönelmesi, besin atıkları konusunda hassas davranması, bitkisel kaynakları proteinlere diyetlerinde yer vermesi ve geri dönüştürülebilir atığa sahip ürün seçimine yönelme davranışları görülmektedir (N. L. Meyer ve ark. 2020).

Spor beslenmesinde sürdürülebilirliğin uygulanmasında; sporculara sürdürülebilir beslenmenin önemini anlatması, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenmelerini planlaması ve beslenme okuryazarlığı bilinci oluşturulmasında diyetisyenlerin etkili rolü mevcuttur. Beslenme okuryazarlığı; besinlerin nereden, nasıl, ne zaman sağlandığı ve kim tarafından yetiştirildiğine ilişkin bilgileri kapsamaktadır. Ayrıca satın alınan besinlerin hazırlanma, pişirilme ve saklanma koşullarını içeren mutfak faaliyetleri konusunda da kişilerin bilgilendirilmesini amaçlamaktadır. Bu bilinç, sporcular da dahil olmak üzere herkese genç yaştan başlayarak kazandırılmalıdır (Park ve ark. 2022).

Spor diyetisyeni sporcunun performans hedeflerine göre; diyetinin protein miktarı, kalitesi ve alım zamanını planlar. Spor diyetisyenleri; bitkisel kaynaklı besinleri, ileriye dönük beslenme stratejilerinin nedenlerini ve farklılıklarını anlatmalı ve sporcuların bunları kişiselleştirilmiş beslenme programı ile yaratıcı pişirme teknikleri kullanarak günlük ve haftalık antrenman diyetlerine entegre etmelerine yardımcı olmalıdır (N. L. Meyer ve ark. 2020).

Spor beslenmesinde sağlığı korumak ve sürdürmek, antrenman ve müsabakalara uyum sağlamak ve performansı iyileştirmek için enerji, makro ve mikrobeyin öğeleri gereksinimi sporcu olmayan bireylere göre daha fazladır. Sporcuların antrenman türü ve yoğunluğuna göre besin öğelerinin önerilen miktarları rehberler yoluyla bildirilmekte, özellikle kas protein sentezini artıran ve kas dokularının onarımında rol alan lösin gibi esansiyel aminoasitlerden zengin iyi kaliteli protein alımı önerilmektedir (Malsagova ve ark. 2021).

Sporcular, sporcu olmayanlara kıyasla ortalama iki kat daha fazla hayvansal kaynaklı besinleri tükettikleri için sera gazı emisyonunu artıran bir beslenme şekli uygular. Sporcunun Tabakası (The Athlete's Plate) isimli validasyon çalışmasında, antrenman yoğunluk dönemlerine göre sporcular "hafif, orta ve ağır" olarak üç gruba ayrılmıştır. Küresel ısınma potansiyel yükü hafif, orta ve ağır antrenman dönemindeki beslenme düzeninde sırasıyla tabak başına 5.3±1.9, 6.0±1.1 ve 8.0±1.9 kg CO<sub>2</sub> eq bulunmuştur. Yoğun antrenman dönemindeki sporcularda glikojen depoları hızla boşaldığı için sürdürülebilirliği sağlayabilmek için hayvansal besinlerden kaçınarak, daha fazla karbonhidrat tüketimine odaklanmaları önerilmiştir. Bu nedenle daha az kırmızı et içeren ve bitkisel protein kaynakları ile zenginleştirilen tabaklar, önerilen karbonhidrat miktarını destekleyerek hem spor performansının iyileştirilmesinde hem de sera gazı emisyonunu azaltarak, küresel ısınma potansiyel yükünü azaltılmasında etkili olabilir. Bu dönemde sporcunun önerilen protein gereksinimini karşılanması da hedeflenir (Reguant-Closa ve ark. 2020).

Protein kaynağı olarak düşük sera gazı emisyonuna sahip; yağlı tohumlar, kuru baklagiller, balık ve protein tozu (nohut, soya, peynir altı suyu...) tüketilmesi önerilebilir, ancak bu önerilerin performans üzerine etkisi konusundaki çalışmalar yeterli değildir (Berardy ve ark. 2019). Protein tozları, esansiyel aminoasit profili nedeniyle sporcular tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Düşük sera gazı emisyonu nedeniyle sürdürülebilirlik açısından olumlu gibi görünse de içerdikleri koruyucular nedeniyle sağlık üzerine etkileri araştırılmalıdır (Reguant-Closa ve ark. 2020).

Sporcular tarafından sıklıkla tüketilen ve yüksek sera gazı emisyonuna neden olan dondurulmuş ve konserve besinler de sürdürülebilirlik açısından değerlendirilmelidir. Taze sebze, meyve ve kuru baklagillerin küresel ısınma potansiyel yükü 0.9 iken, aynı besinlerin konserve formunun yükü 3.3 kg CO<sub>2</sub> eq'dur. Konserve yapımı sırasındaki süreçlerde oluşan sera gazı emisyonu haricinde atık paketlerin de küresel ısınma potansiyel yükünü artırdığı bilinmektedir (Reguant-Closa ve ark, 2020).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, spor beslenmesinde sürdürülebilirliğin sağlanması için yapılabilecek öneriler aşağıda özetlenmiştir (Reguant-Closa ve ark. 2020).

1. Antrenman yoğunluğuna uygun şekilde enerji, karbonhidrat ve yağ tüketimi önerileri yapılmalıdır.
2. Protein alımının önerilen ve olması gereken düzeylerde tutulması sağlanmalıdır.
3. Diyetle hayvansal kaynaklı protein alımı azaltılarak, bitkisel kaynaklı protein ile desteklenmelidir.
4. Hayvansal kaynaklı besinler olan; kırmızı et ve peynir yerine süt, yumurta, beyaz et tercih edilmelidir.

5. Diyetle işlenmemiş, taze, mevsiminde ve yöresinde yetişen besinler tercih edilmelidir, dondurulmuş ve konserve besin tüketimi sınırlandırılmalıdır.
6. Aşırı protein alımına neden olabilecek protein tozu kullanımını gözden geçirilmelidir.
7. Sporcular, besin seçimlerinin çevresel etkisi hakkında bilinçlendirilmelidir.
8. Sporcuların kişisel ve geleneksel seçimleri göz önünde bulundurulmalıdır (Reguant-Close ve ark. 2020).

## 6. SONUÇ

Spor beslenmesinde sürdürülebilirliğe ilişkin yeterli çalışma olmaması, sporcuların besin seçimlerinin performanslarına sağladığı katkı nedeniyle hayvansal besinlere yönelmesi, antrenman sonrası kasların toparlanması için bitkisel kaynaklı proteinlerin etkilerini inceleyen yeterli çalışma bulunmaması nedeniyle sporcularda sürdürülebilir beslenmenin sürdürülebilir olup olmadığına ilişkin net bir sonuca varmak mümkün değildir.

Sürdürülebilirlik kapsamında en kolay ve hızlı uygulanacak adım, besinlerin israfı ve paketli besin atıklarının önüne geçmektir. Sporcular, spor diyetisyenleri tarafından sürdürülebilir beslenme konusunda bilgilendirilmeli ve bu konuda net sonuçlara ulaşmak için daha ileri çalışmalar yapılmalıdır.

## 7. ÇIKAR ÇATIŞMASI

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışmada Etik kurulu raporuna gerek duyulmamıştır.*

## 8. KAYNAKÇA

- Aiking, H. (2014).** Protein production: planet, profit, plus people? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100, 483–489. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071209>
- Araujo, M. N. De, Palma, A., & Cocate, P. G. (2021).** How the vegetarian diet influences recreational and professional athletes' physical performance: A systematic review. *Research, Society and Development*, 10(9). <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17952>
- Bahrens, P., Jong, J. C. K., Bosker, T., & Rodrigues, J. F. D. (2017).** Evaluating the environmental impacts of dietary recommendations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(51).
- Berardy, A., Johnston, C. S., Plukis, A., Vizcaino, M., & Wharton, C. (2019).** Integrating Protein Quality and Quantity with Environmental Impacts in Life Cycle Assessment. *Sustainability*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/su11102747>
- Buttriss, J. L. (2016).** The Eatwell Guide refreshed. *Nutrition Bulletin*, 41(2), 135–141.
- Cassen, R. H. (1987).** Our common future: report of the World Commission on Environment and Development. *International Affairs*, 64(1). <https://doi.org/10.2307/2621529>
- FAO, & WHO. (2019).** Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome.
- Fehér, A., Gazdecki, M., Véha, M., Szakály, M., & Szakály, Z. (2020).** A Comprehensive Review of the Benefits of and the Barriers to the Switch to a Plant-Based Diet. *Sustainability*, 12(4136).
- Galli, A., Moore, D., Cranston, G., Wackernagel, M., Kalem, S., Devranoğlu, S., & Ayas, C. (2012).** Türkiye'nin Ekolojik Ayak İzi Raporu.
- Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986).** Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, 18(1). [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(86\)80255-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(86)80255-2)
- Gwin, J. A., Church, D. D., Wolfe, R. R., Ferrando, A. A., & Pasiakos, S. M. (2020).** Muscle Protein Synthesis and Whole-Body Protein Turnover Responses to Ingesting Essential Amino Acids, Intact Protein, and Protein-Containing Mixed Meals with Considerations for Energy Deficit. *Nutrients*, 12(2547). <https://doi.org/10.3390/nu12082457>
- Hallström, E., Carlsson-Kanyama, A., & Börjesson, P. (2015).** Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.12.008>
- Hoekstra, A. (2017).** Water Footprint Assessment: Evolvement of a New Research Field. *Water Resources Management*, 31, 3061–3081.
- Jarmul, S., Dangour, A. D., Green, R., Liew, Z., Haines, A., & Scheelbeek, P. F. (2020).** Climate change mitigation through dietary change: a systematic review of empirical and modelling studies on the environmental footprints and health effects of 'sustainable diets.' *Environmental Research Letters*, 15.
- Lukas, M., Rohn, H., Lettenmeier, M., Liedtke, C., & Wiesen, K. (2016).** The nutritional footprint-integrated methodology using environmental and health indicators to indicate potential for absolute reduction of natural resource use in the field of food and nutrition. *Journal of Cleaner Production*, 132, 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.02.070>
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., ... Kaysheva, A. L. (2021).** Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(3771). <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
- Meyer, N. L., Reguant-Closa, A., & Nemecek, T. (2020).** Sustainable Diets for Athletes. *Current Nutrition Reports*, 9, 147–162.



- Meyer, N., & Reguant-Closa, A. (2017).** “Eat as If You Could Save the Planet and Win!” Sustainability Integration into Nutrition for Exercise and Sport. *Nutrients*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/nu9040412>
- Moore, D. R. (2019).** Maximizing Post-exercise Anabolism: The Case for Relative Protein Intakes. *Frontiers in Nutrition*, 10(6). <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00147>
- Nebl, J., Haufe, S., Eigendorf, J., Wasserfurth, P., Tegtbur, U., & Hahn, A. (2019).** Exercise capacity of vegan, lacto-ovo-vegetarian and omnivorous recreational runners. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(23).
- Park, D., Choi, M.-K., Park, Y. K., Park, C. Y., & Shin, M.-J. (2022).** Higher food literacy scores are associated with healthier diet quality in children and adolescents: the development and validation of a two-dimensional food literacy measurement tool for children and adolescents. *Nutrition Research and Practise*, 16. <https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.e1>
- Reguant-Closa, A., Roesch, A., Lansche, J., Nemecek, T., Lohman, imothy G., & Meyer, N. L. (2020).** The Environmental Impact of the Athlete’s Plate Nutrition Education Tool. *Nutrients*, 12(2484). <https://doi.org/10.3390/nu12082484>
- Ridoutt, B. G., Baird, D., & Hendrie, G. A. (2021).** The role of dairy foods in lower greenhouse gas emission and higher diet quality dietary patterns. *European Journal of Nutrition*, 60(1), 275–285. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02245-w>
- Rinninella, E., Cintoni, M., Raoul, P., Lopetuso, L. R., Scaldaferrri, F., Pulcini, G., ... Mele, M. C. (2019).** Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition. *Nutrients*, 11(2393). <https://doi.org/10.3390/nu11102393>
- Tessari, P., Lante, A., & Mosca, G. (2016).** Essential amino acids: master regulators of nutrition and environmental footprint? *Scientific Reports*, 6.
- Wirnitzer, K. C. (2020).** Vegan Diet in Sports and Exercise – Health Benefits and Advantages to Athletes and Physically Active People: A Narrative Review. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 6(165).

## Extended Summary

Sustainable nutrition has become an important issue due to the increase in the world population, excessive use of existing resources, greenhouse gas emissions resulting from production activities, climate changes and accompanying global warming. The main purpose of maintaining sustainability is to protect the resources of future generations by preventing the current and future climate changes and the excessive use of resources.

Sustainable nutrition was defined by Gussow and Clancy in 1986. In the whole life process of present and future generations; It aims to improve physical, mental and social well-being and functionality, to ensure optimal growth and development, to prevent all forms of malnutrition (malnutrition, micronutrient deficiency, obesity) and diet-related non-communicable diseases, to protect biodiversity and planetary health.

Greenhouse gas emissions of foods are different from each other. Less consumption of foods with high greenhouse gas emissions; It can help slow the global warming process and make a positive contribution to the environment by reducing the land and water areas used. Diets associated with low greenhouse gas emissions contain small amounts of foods of animal origin.

Nutritional patterns differ by country, and greenhouse gas emissions are generally higher in high-income countries. Although the general response to reduce emissions is to reduce animal foods, it is recommended to increase consumption since some low-income countries such as India and Indonesia have meat consumption well below the recommended level. In high-income countries, consumption of animal products is limited and consumption of fruits, vegetables and legumes is encouraged. In our country, the highest rate of grain consumption is observed, and the consumption of meat and meat products that cause greenhouse gas emissions does not exceed the recommended amount.

Athletes have special nutritional needs according to their training intensity, performance goals and health status, and their nutrition patterns mainly include animal foods, and therefore the applicability of sustainable nutrition is discussed. In addition, the increased energy and good quality protein requirement of the athletes due to the training intensity, the high consumption of packaged food and bottled beverages, the equipment, materials and frequent travel schedules make it difficult for the athletes and their teams to adapt to sustainable practices and they should be informed about this issue.

Vegan and vegetarian diets; concerns such as nutrient deficiencies, difficulty in adapting to training and poor performance are a controversial issue in sports nutrition. Due to the low quality of vegetable proteins, it is recommended to take more to compensate for the deficiency compared to people who consume animal foods.

It is not possible to reach a clear conclusion about the sustainability of sustainable nutrition in athletes due to the lack of sufficient studies on sustainability in sports nutrition, the fact that athletes turn to animal foods due to the contribution of their nutritional choices to their performance, and there are not enough studies examining the effects of plant-based proteins on post-training muscle recovery. The easiest and fastest step to take within the scope of sustainability is to prevent food waste and packaged food waste.

**How to cite:** Terzi, M., Ersoy, G. (2022). Is Sustainable Nutrition Sustainable For Athletes?. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 4(1), 21-31. Doi: 10.52272/srad.1073827



### HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DEĞİŞKENİNE GÖRE SOSYAL MEDYA KULLANIM AMAÇLARI VE BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

İpek CEYLAN<sup>ID</sup>\*1ABCDE, Yunus Emre GÜLER<sup>ID</sup>2CDE

<sup>1</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay, TÜRKİYE

<sup>2</sup>İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçlarının ve bağımlılıklarının deneklerin spor yapma durumlarına göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma tekniklerinden betimsel ve ilişkisel tarama modellerinde desenlenmiştir. Araştırmaya Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 200 denek gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu” kullanılmıştır. Veriler SPSS 23. Paket programda çözümlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak mevcut araştırma katılımcıların spor yapmama veya yapmama benzer seviyede sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu, buna karşılık spor yapanların yapmayanlara oranla boş zaman değerlendirme amacıyla daha az sosyal medya kullandığını ve her iki grupta da sosyal medya kullanım amacı ile sosyal medya bağımlılığının pozitif korelasyonlar içerdiğini göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** spor, boş zaman, sosyal medya, iletişim

### INVESTIGATION OF SOCIAL MEDIA USAGE PURPOSES AND SOCIAL MEDIA ADDICTION OF HATAY MUSTAFA KEMAL UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO THE DOING SPORTS OR NOT.

#### ABSTRACT

#### Original Article

The present study aimed to examine the social media usage purposes and addictions of the students of Hatay Mustafa Kemal University Physical Education and Sports School according to the sports status of the subjects. The study was designed in both descriptive and relational survey models, which are among the quantitative research techniques. 200 subjects studying at Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports voluntarily participated in the study. “Social Media Usage Purposes Scale” and “Social Media Addiction Scale Adult Form” were used as the data collection tool. The data were analysed in SPSS 23 package program. Independent sample t test and Pearson Correlation test were used in the analysis of the data. Confidence interval was determined as 95% in the analyses. As a result, the current research has shown that the participants have a similar level of social media addiction whether they do sports or not, on the other hand, those who do sports use social media less for leisure time compared to those who do not, and social media use and social media addiction have positive correlations in both groups.

**Keywords:** : sports, leisure, social media, communication

\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: İpek CEYLAN, ipekceylan365@gmail.com,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Sosyal medyanın hayatımızdaki önemi her geçen gün artmakta ve aynı zamanda küresel hareketlere de öncülük etmektedir. Günümüzde kullanıcılar, sosyal ilişkilerini fiziksel olarak aynı ortamlarda olmasa bile sosyal medyada devam ettirmektedirler. Bilgisayar ve internet, insan hayatında merkezi bir öneme sahiptir ve sosyal medya da bu resimde önemli bir rol oynamaktadır. Bilgisayar ve internet üzerinden bilgiye kolay, ucuz ve hızlı erişimin yanı sıra, iletişim ağının genişletilmesi, bireylerin sosyal medyayı kullanma sebeplerinden sadece bir tanesidir (Duman, 2021). Yeni iletişim ortamlarının gelişmesi, her kesimden bilgi iletişim teknolojilerine olan ilginin artması, sosyal medyanın gücünü arttırmakta, sosyalleşme kavramına da farklı bir boyut kazandırmaktadır (Baz, 2018).

Neredeyse bütün insanların sosyal medya kullandığı bu zamanda, sosyal medyayı kullanım amacı kişiden kişiye değişebilmektedir. Sosyal medya bazıları için sosyalleşme aracı, beğenilmek, saygınlık kazanmak iken; bazıları için yalnız kalma, sosyalleşmeden kaçma şeklinde ortaya çıkmaktadır. İnsan, günlük yaşamdaki birçok durumu internet ortamına taşımakta ve katıldığı sosyal aktiviteleri, toplantıları, yaptığı alışverişi, gezdiği yerleri, kısacası günlük yaşam içerisinde yaptığı faaliyetlerin büyük bir kısmını sanal ortama aktarmaktadır (Aras ve Peker, 2021). Kullanıcılar genel olarak araştırma yapma, eğlenme, kendini daha iyi ifade etme, iletişim kurma, iletişimi devam ettirme gibi amaçlarla sosyal medyayı aktif kullanmaktadır (Kılıç, 2020). Sosyal medya ve internet kullanımının, insanların hayatında önemli bir yerinin olmasının bir sebebi de insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamasıdır. İnsanların yaşadığı çevresel, maddi, siyasi veya aile içindeki sıkıntıları sosyal medya aracılığı ile bastırdıkları, bunun yanında duydukları yalnızlık hissinin, aşk veya eğlenme ihtiyacının sosyal medya tarafından karşılandığı görülmüştür (Aydan Bilgiler, 2018; Aksoy, 2020).

Sosyal medya, yeni ve daha önce görülmemiş biçim, içerik ve iletişim alt yapısı sayesinde kullanıcıların günlük programlarının önemli bir kısmını kapsamaktadır. Bu bakımdan sosyal medya, yeni bir bağımlılık unsuru olarak değerlendirilebilir (Aktan, 2018). Sosyal medya bağımlılığı kısaca bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve iletişimsel alanlarda ortaya çıkan sorunlarla birlikte gelişerek kişilerin bütün hayatını kapsayacak şekilde meydana gelen iletişim sorunları, yalnızlık hissi, anti-sosyal davranış ve genel olarak bütün davranışsal problemlere yol açan iletişimsel bir sorun olarak tanımlanabilir (Can, Hazar ve Kurt, 2021). Sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak kişiler karşılıklı etkileşimi ve iletişimi askıya alarak, iletişimlerinin pek çoğunu sosyal medyadan sağlamaktadır (Özgür Güler, Veysikarani ve Keskin, 2019). Sosyal medyanın kullanıcılar açısından bağımlılık haline gelmesi birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının beraberinde getirdiği problemleri şu şekilde sıralamıştır: a)Yüz yüze görüşmeler yerini sanal ortamlara bırakmıştır, b) Sosyal medyayı aşırı derecede düşünme, c) Sosyal medya kullanımını kontrol edememe ya da sınır koyamama, d) her seferinde daha uzun süre çevrimiçi kalmak, e) çevrimiçi değilken bile sürekli bağlanmayı istemek (Baz, 2018; Genç, 2021; Duman, 2021, Aksoy, 2020).

Spor; bireysel veya takım olarak önceden belirlenmiş kuralları olan, yerde, zamanda ve alanda değişiklikler gözlemlenen, seriler biçiminde gerçekleştirilen ve aynı zamanda bir maç kapsamında düzenlenen organizasyonlardır. (Tel, 2020). Spor kişilerin hareket ihtiyaçlarını karşılayan, eğlendiren, sosyalleştiren ve daha birçok nedenden dolayı tercih edilen; branşlar içeren ve her branşın kendine özgü kuralları olan, çoğunlukla rekabete dayanan fiziksel hareketlerin tümüdür. (Yıldız ve Çetin, 2018). Spor yapan kişilerde bireylerin daha enerjik bir yapıya sahip

olmasını sağlar, fizyolojik ve psikolojik yorgunluklara karşı vücut direncini artırır ve obeziteyi önler (Özdenk, 2018). Spor, bireylerin psikolojik olarak gelişimine, beden eğitimi ve spor ortamındaki etkileşim, duyguların kontrolü ve boşalımı için uygun imkânlar sağlar. Spor çocuklara ve gençlere fiziksel faydaların yanı sıra öz denetim, öz yeterlilik, öz disiplin ve zaman yönetimi gibi sosyal ve psikolojik alanlarda da faydalar sağlamaktadır. Bu nedenle günümüzün problemlerinden biri olan sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığını spor yapmanın olası etkilerine bakmak bu çalışmada amaçlanmıştır.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Çalışma deseni amaca uygun olduğu düşünülen nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması (cross-sectional/survey) tekniği ele alınmıştır.

### **2.2. Araştırma Grubu**

Çalışma grubunu Hatay Mustafa Kemal Üniversitesinde 2021-2022 akademik yılında aktif öğrenci olan 200 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada katılımcıların demografik özelliklerini ve kullandıkları sosyal medya uygulamalarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, “Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu” kullanılmıştır.

*Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği*: Solmaz ve diğerleri (2013) tarafından oluşturulmuş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 11 madde ve tek faktörlü bir yapıyı desteklemekle birlikte her madde ayrı ayrı olarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçeğe verilen cevaplar 5’li Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmada Çömlekçi ve Başol (2019)’ un çalışması esas alınmıştır.

*Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu*: Sosyal medya bağımlılık ölçeği SMBÖ-YF, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. 20 madde 5’li Likert soru türü (1=bana hiç uygun değil, 5=bana çok uygun) ile değerlendirilmiştir. Ölçek sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Sanal tolerans boyutu, 1-11 madde arasını, sanal iletişim boyutu da 12-20 arasını kapsamaktadır.

### **2.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Öncelikle çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilirliği iç tutarlık katsayısı ile belirlenmiştir. Buna göre sosyal medya kullanım amaçları ölçeği maddeleri için iç tutarlık katsayısı 0.707 olarak, sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal tolerans alt boyutu için 0.702 ve sanal iletişim alt boyutu için 0.787 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t testi kullanılmış ve katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin tespitinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımları

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	72	36,0
	Erkek	128	64,0
	<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>100,0</b>
<b>Bölüm</b>	Öğretmenlik	87	43,5
	Antrenörlük	52	26,0
	Yöneticilik	37	18,5
	Rekreasyon	24	12,0
	<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>100,0</b>
<b>Sınıf</b>	1.Sınıf	47	23,5
	2.Sınıf	62	31,0
	3.Sınıf	59	29,5
	4.Sınıf	32	16,0
	Toplam	200	100,0
<b>Spor yapıyor musunuz?</b>	Evet	177	88,5
	Hayır	23	11,5
	<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>100,0</b>
<b>Yapıyorsanız haftada kaç gün yapıyorsunuz?</b>	0 Gün	23	11,5
	1 Gün	2	1,0
	2 Gün	20	10,0
	3 Gün	65	32,5
	4 Gün	44	22,0
	5 Gün	34	17,0
	6 Gün	7	3,5
	7 Gün	5	2,5
<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>100,0</b>	

Tablo 1 bulgularına göre cinsiyet dağılımları incelendiğinde, çalışmaya %64 ile en çok erkek öğrencilerin katıldığı görülmektedir. Erkek öğrencilerin yanı sıra çalışmaya katılanların %36'sı ise kadın cinsiyetine sahip öğrenciler oluşturulmaktadır. Elde edilen cinsiyet bulgularına göre, çalışmaya katılan neredeyse her dört öğrenciden üçü erkektir.

Çalışmaya katılanlar, %43,5 en çok Öğretmenlik Bölümünde okumaktadır. Öğretmenlik Bölümünü %26 ile “Antrenörlük ve %18,5 ile de Yöneticilik” bölümleri takip etmektedir. Ayrıca çalışmaya katılanların %12'si ise Rekreasyon Bölümü öğrencileridir. Tablo 1 bulgularına göre çalışmaya katılanların %31'i 2.sınıf, %29,5'i üçüncü sınıf ve %23,5'i de birinci sınıfta eğitim ve öğretim hayatlarını devam ettirmektedir. Çalışmaya en az düzeyde katılım gösteren grup ise %16 ile dördüncü sınıf öğrencileridir. Katılımcıların %88,5'i spor yaparken; %11,5'i ise spor yapmamaktadır.

Çalışma kapsamında öğrencilere haftalık kaç gün spor yapıkları da sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar, öğrencilerin %32,5 ile en çok “haftada üç gün” spor yapıklarını göstermektedir. Öğrencilerin %22'si haftada dört gün, %17'si ise haftada beş gün spor yaptıklarını belirtmiştir. Tablo 1 bulgularına göre, “öğrencilerin %10 haftada iki gün, %3,5'i haftada altı gün ve %2,5'i de haftada yedi gün” spor yapmaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların En Çok Tercih Ettiği Sosyal Medya Uygulamaları

	Frekans	Yüzde	
<b>En çok hangi sosyal medya uygulamasını kullanıyorsunuz?</b>	Instagram	127	63,5
	Facebook	7	3,5
	Twitter	32	16,0
	Messenger	2	1,0
	Telegram	6	3,0
	Diğer	21	10,5
	TikTok	5	2,5
	<b>Toplam</b>	<b>200</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2 bulgularına göre, çalışmaya katılan öğrencilerin %63,5'i en yoğun Instagram kullanmaktadır. Öğrencilerin %16'sı en yoğun Twitter ve %10'u ise Diğer kategorisinde yer verilen "Snapchat, WhatsApp, LinkedIn ve Periscope" gibi sosyal medya uygulamalarını en yoğun olarak kullanmaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları

Sosyal Medya Kullanım amacı	Spor Yapıyor musunuz?	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
İletişim kurmak	Evet	177	3,77	1,02	0,149	0,882
	Hayır	23	3,74	0,86		
Eğlenmek	Evet	177	3,77	1,00	-1,338	0,192
	Hayır	23	4,09	1,08		
Boş zaman değerlendirme	Evet	177	3,51	1,10	-2,476	<b>0,019*</b>
	Hayır	23	4,00	0,85		
Müzik	Evet	177	3,23	1,95	-0,274	0,786
	Hayır	23	3,30	1,06		
Mesajlaşmak	Evet	177	3,81	1,08	-0,709	0,484
	Hayır	23	3,96	0,93		
İnsanları daha iyi tanımak	Evet	177	2,70	1,19	0,183	0,856
	Hayır	23	2,65	1,19		
Gündemi takip etmek	Evet	177	4,02	1,71	-1,002	0,32
	Hayır	23	4,22	0,74		
Kişisel sunum ve bilgi paylaşmak	Evet	177	2,89	1,07	0,807	0,427
	Hayır	23	2,70	1,11		
Kişilere ulaşmak	Evet	177	3,19	1,11	0,062	0,951
	Hayır	23	3,17	0,89		
Fikir alışverişinde bulunmak	Evet	177	2,95	1,12	1,719	0,096
	Hayır	23	2,57	0,99		
Bilgiye erişmek	Evet	177	3,82	1,04	0,981	0,335
	Hayır	23	3,61	0,99		

\* $p < 0,05$

Tablo 3 bulguları, "spor yapıyor musunuz sorusu ile sosyal medya kullanım amaçları" söz konusu olduğunda sadece "boş zaman değerlendirme" amacıyla anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ( $p < 0,05$ ). Ayrıca, Tablo 3 bulgularına göre spor yapıyor musunuz sorusu ile sosyal medya kullanım amaçları arasında yer alan diğer maddeler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir

**Tablo 4.** Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal Medya Bağımlılığı	Spor yapıyor musunuz?	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Sanal Tolerans	Evet	177	2,64	0,64	-1,931	0,063
	Hayır	23	2,90	0,59		
Sanal İletişim	Evet	177	2,49	0,69	-0,953	0,349
	Hayır	23	2,66	0,84		

Katılımcıların spor yapma durumlarına göre sosyal medya bağımlılıkları ilgili Tablo 4 bulgularında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların spor yapma durumlarına göre sanal tolerans değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca, katılımcıların spor yapma durumları ve sanal iletişim değişkeni arasında da anlamlı bir farklılık yoktur.

**Tablo 5.** Spor Yapan Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

Sosyal Medya Kullanım Amaçları	Sanal Tolerans	Sanal İletişim
İletişim kurmak	0,052	0,068
Eğlenmek	,192*	0,098
Boş zaman değerlendirme	<b>,305**</b>	<b>,208**</b>
Müzik	<b>,151*</b>	0,093
Mesajlaşmak	<b>,151*</b>	0,133
İnsanları daha iyi tanımak	<b>,289**</b>	<b>,339**</b>
Gündemi takip etmek	0,031	0,136
Kişisel sunum ve bilgi paylaşmak	<b>,197**</b>	<b>,271**</b>
Kişilere ulaşmak	0,142	<b>,286**</b>
Fikir alışverişinde bulunmak	<b>,236**</b>	<b>,326**</b>
Bilgiye erişmek	0,144	<b>,307**</b>

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$   $N = 177$

Sosyal medya kullanım amaçları ile sanal tolerans ve sanal iletişim arasındaki ilişki yönünü ve düzeyini belirtmek üzere oluşturulan Tablo 5 bulgularında bazı kategoriler arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanım amaçlarından biri olan “boş zaman değerlendirme” ile sanal tolerans arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki söz konusudur ( $r = ,305$ ;  $p < 0.01$ ). Boş zaman değerlendirmenin sanal iletişim ile arasındaysa pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki bulunmaktadır ( $r = ,208$ ;  $p < 0.01$ ). Sosyal medya kullanım amaçları arasında bulunan müzik dinleme ( $r = ,151$ ;  $p < 0.01$ ), mesajlaşma ( $r = ,151$ ;  $p < 0.01$ ), insanları daha iyi tanıma ( $r = ,289$ ;  $p < 0.01$ ) unsurları sanal tolerans ile pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki içerisindedir. Bu noktada insanları daha iyi tanıma amacının sanal iletişim ile arasında da pozitif yönlü orta düzey bir ilişkisi söz konusudur ( $r = ,339$ ;  $p < 0.01$ ).

Sosyal medya kullanım amaçları arasında yer alan kişisel sunum ve bilgi paylaşma unsuru sanal toleransla ( $r = ,197$ ;  $p < 0.01$ ) ve sanal iletişimle ( $r = ,271$ ;  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişkisi bulunmaktadır ( $r = ,497$ ;  $p < 0.01$ ). Tablo 5 bulgularına göre sosyal medya amaçlarından “kişilere ulaşmak” ( $r = ,286$ ;  $p < 0.01$ ), fikir alışverişinde bulunmak ( $r = ,326$ ;  $p < 0.01$ ) ve bilgiye erişmek ( $r = ,307$ ;  $p < 0.01$ ) unsurlarının sanal iletişimle arasında pozitif yönlü orta düzey



ilişkisi tespit edilmiştir. Belirtilen unsurlardan “kişilere ulaşmak” adlı sosyal medya amacının sanal iletişimle arasında yaklaşık olarak orta düzey bir ilişki olduğunu göz ardı etmemek gerekmektedir.

**Tablo 6.** Spor Yapmayan Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

Sosyal Medya Kullanım Amaçları	Sanal Tolerans	Sanal İletişim
İletişim kurmak	,611**	0,347
Eğlenmek	0,397	0,343
Boş zaman değerlendirme	,559**	0,106
Müzik	0,303	0,102
Mesajlaşmak	0,394	0,246
İnsanları daha iyi tanımak	0,164	0,373
Gündemi takip etmek	-0,062	0,09
Kişisel sunum ve bilgi paylaşmak	0,084	0,277
Kişilere ulaşmak	0,291	-0,007
Fikir alışverişinde bulunmak	0,259	0,018
Bilgiye erişmek	0,288	0,231

\* $p < 0.05$

\*\* $p < 0.01$

$N=23$

Spor yapmayan katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde “iletişim kurmak” unsurunun sanal tolerans ile arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişkisi bulunmaktadır ( $r=,611$ ;  $p < 0.01$ ). Diğer yandan sosyal medya amaçlarından biri olan boş zaman değerlendirmenin de sanal tolerans ile arasında pozitif yönlü orta düzey ilişkisi söz konusudur ( $r=,559$ ;  $p < 0.01$ ). Elde edilen bu bulgular Tablo 5’te belirtilen bulgularla benzer ve farklı noktaların olduğunu göstermektedir. Öyle ki spor yapma ya da yapmama durumunun da boş zaman değerlendirme unsuruyla arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Spor yapmayan katılımcıların spor yapanlara göre boş zaman değerlendirme unsuruyla arasında daha yüksek düzeyde bir ilişkinin varlığı söz konusudur ( $r=,611$ ;  $p < 0.01$ ). Ayrıca spor yapanların iletişim kurma amacı ile sanal tolerans arasında anlamlı bir ilişki yokken; spor yapmayanların iletişim kurma amacı ile sanal tolerans arasında görmezden gelinemeyecek düzeyde pozitif yönlü orta düzey bir ilişkisi saptanmıştır.

#### 4. TARTIŞMA

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumlarına göre sosyal medya kullanım amaçları ile spor yapma durumu arasında boş zamanları değerlendirme amacı ile sosyal medyayı kullananların lehinde belirgin bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle spor yapan katılımcılar, sosyal medya kullanım amaçları kategorisinde yer verilen maddelerde sadece “boş zaman değerlendirme” amacında belirgin bir farklılık yaşamaktadır ve spor yapmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları boş zamanları değerlendirme maddesinde daha yüksektir. Bu noktadaki anlamlı farklılığın ana sebebinin, spor yaptığını belirten öğrencilerin; sporsal etkinlikleri “boş zamanlarını değerlendirmek” için yaptıkları ve boş zamanlarında sosyal medyayı daha az kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Spor yapıyor musunuz sorusu ile “iletişim kurmak, eğlenmek, müzik, mesajlaşmak, insanları daha iyi

tanımak, gündemi takip etmek, kişisel sunum ve bilgi paylaşmak, kişilere ulaşmak, fikir alışverişinde bulunmak ve bilgiye erişmek” gibi sosyal medya kullanım amaçları arasında anlamı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumlarına göre sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Spor yapan ve yapmayan katılımcılar benzer sosyal medya bağımlılığına sahiptir. Alemdağ (2022) yaptığı çalışmada aktif olarak fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin katılmayanlara göre daha az sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu belirtmiştir. Her iki çalışmanın bulguları paralellik göstermektedir denilebilir. Fakat Karademir (2017, s. 28) araştırmasında öğrencilerin sosyal medya kullanımları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgu ile çalışmamızın bulgusu zıtlık arz etmektedir.

Mevcut bulgular incelendiğinde hem spor yapan katılımcıların hem de spor yapmayan katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre spor yapan katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı olarak sanal tolerans arttıkça Boş zaman değerlendirme, Müzik, Mesajlaşma, İnsanları daha iyi tanıma, Kişisel sunum ve bilgi paylaşma ve Fikir alışverişinde bulunmak amaçlı gibi sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı olarak sanal iletişim arttıkça Boş zaman değerlendirme, İnsanları daha iyi tanıma, Kişisel sunum ve bilgi paylaşma, Kişilere ulaşma, Fikir alışverişinde bulunma ve Bilgiye erişmek amacıyla sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Spor yapmayan katılımcılarda ise sanal tolerans arttıkça İletişim kurma ve Boş zaman değerlendirme amaçlı sosyal medya kullanımı da artmaktadır.

## 5. SONUÇ

Sonuç olarak mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin spor yapsın veya yapmasın benzer seviyede sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu, buna karşılık spor yapanların yapmayanlara oranla boş zaman değerlendirme amacıyla daha az sosyal medya kullandığını ve her iki grupta da sosyal medya kullanım amacı ile sosyal medya bağımlılığının pozitif korelasyonlar içerdiğini göstermiştir. Literatürde yapılan benzer çalışmaların azınlıkta olduğu düşünüldüğünde kavramlar arasında ki ilişkilerin ve bu ilişkilerin nedenlerinin derinlemesine incelenmesi faydalı olacaktır.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI

**Çıkar çatışması:** *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

**Finansal destek:** *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışmada Etik kurulu raporuna gerek duyulmamıştır.*

**Bilgilendirilmiş Onam:** *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

## 7. KAYNAKÇA

- Aksoy, S. (2020).** Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktan, E. (2018).** Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- Alemdağ, S. (2022).** Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal medya ilişkisi. İçinde İlkim, M. (Ed.). *Sporla güncel araştırmalar* (ss.134-143). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Aras, E., & Peker, A. (2021).** Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarını belirleme ölçeğinin geliştirilmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(25), 657-659.
- Aydan Bilgili, H. (2018).** Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Ege Üniversitesi Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369.
- Baz, F. Ç. (2018).** Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021).** Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.801906>
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019).** Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Duman, Ö. D. (2021).** Sosyal medya bağımlılığının Erzurum ili üzerindeki yansıması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 343-362.
- Genç, O. (2021).** Öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karademir, M. (2017).** Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Kılıç, A. (2020).** Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özdenk, S. (2018).** Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. İçinde Eraslan, M. (Ed.). *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar* (ss.77-89). Ankara: Gece Kitaplığı
- Özgür Güler, E., Veysikarani D., & Keskin, D. (2019).** Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1-13.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017).** Sosyal medya bağımlılığı ölçeği - yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tel, M. (2020).** İyilik ve spor. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 45-52.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018).** Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66. <https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>

## Extended Summary

### Introduction and Aim

The importance of social media in our lives is increasing day by day and it also leads global movements. Today, users continue their social relations on social media even if they are not physically in the same environment. Computer and internet have a central importance in human life and social media also plays an important role in this picture. In addition to easy, cheap and fast access to information via computers and the internet, the expansion of the communication network is only one of the reasons for individuals to use social media (Duman, 2021). The development of new communication environments and the increasing interest in information and communication technologies from all segments increase the power of social media and add a different dimension to the concept of socialization (Baz, 2018).

At this time when almost all people use social media, the purpose of using social media can vary from person to person. While social media is a means of socialization for some, to be admired and respected; For some, it appears in the form of being alone, escaping from socialization. People carry many situations in daily life to the internet and transfer the social activities they attend, meetings, shopping, places they visit, in short, most of their activities in daily life to the virtual environment (Aras and Peker, 2021). Users generally use social media actively for purposes such as researching, having fun, expressing themselves better, communicating, and maintaining communication (Kılıç, 2020).

Sports are preferred for meeting the movement needs of people, entertaining, socializing and many other reasons; It is all of the physical movements, mostly competitive, that include branches and each branch has its own rules. (Yildiz and Cetin, 2018). It enables individuals to have a more energetic structure, increases body resistance against physiological and psychological fatigue, and prevents obesity (Özdenk, 2018). Sport provides appropriate opportunities for the psychological development of individuals, interaction in physical education and sports environment, control and discharge of emotions. In addition to physical benefits for children and young people, sports also provide social and psychological benefits such as self-control, self-efficacy, self-discipline and time management. Therefore, the use of social media, which is one of today's problems, and the possible effects of doing sports on social media addiction are aimed in this study.

### Material & Method

The study was designed as a correlational cross sectional study and 200 university students from Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports participated in the study. To collect data in addition to personal information form, "Social Media Usage Purposes Scale" and "Social Media Addiction Scale Adult Form" were used. In the analyses of the data SPSS for Windows 23.0 was used. In the data analyses, first, the reliability of the data collection tools used in the study was determined by the internal consistency coefficient. Accordingly, the internal consistency coefficient was calculated as 0.707 for the social media usage purposes scale items, 0.702 for the virtual tolerance sub-dimension of the social media addiction scale and 0.787 for the virtual communication sub-dimension. Frequency and percentage analyses were used to determine the distribution of personal information of the participants. The independent sample t-test was used to determine the differences between the groups, and the Pearson Correlation test was used to determine the relationship

between the social media usage purposes of the participants and their social media addictions. Confidence interval was determined as 95% in the analyses.

### **Results and Discussion**

When the results of the analysis were examined, it can be understood that there was a significant difference between the purposes of using social media and the status of doing sports, in favor of those who use social media for the purpose of making use of their leisure time, according to the participants' sports status. In other words, participants who do sports experience a significant difference only in the "leisure time" purpose in the items included in the category of social media usage purposes, and the social media addiction of the participants who do not do sports is higher in the leisure time item. When the findings of the current study were examined, no significant difference were found between the social media addictions of the participants according to their sports status. Participants who do and do not do sports have similar social media addiction. Besides, positive relationships were found between social media usage purposes and social media addictions of both the participants who do sports and those who do not.

### **Conclusion**

As a result, the current research found that students of Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports have a similar level of social media addiction whether they do sports or not, on the other hand, those who do sports use social media less for leisure time compared to those who do not, and the purpose of social media use in both groups. and social media addiction have positive correlations.