

**TOJRAS**

The Online Journal of Recreation and Sport  
Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, Cilt: 13, Sayı: 4, Ekim,2024

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

*Editor-in-Chief*

**Prof. Dr. Metin YAMAN**

Volume 13, Issue 4

October, 2024



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

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

**Contact Address:**

Prof. Dr. Metin YAMAN

TOJRAS, Editor in Chief Published in Ankara -TÜRKİYE

## Welcome to TOJRAS

### Message from the Editor

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

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

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

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

### Call for Papers

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

TOJRAS is guided by it's editors, guest editors and advisory boards. If you are interested in contributing to TOJRAS as an author, guest, editor or reviewer, please send your CV to [infojras@gmail.com](mailto:infojras@gmail.com).

October, 2024

**Prof. Dr. Metin YAMAN**

*Editor in Chief*

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

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

**Prof. Dr. Metin Yaman**  
**Editor in Chief****EDITORIAL BOARD YAYIN KURULU**

Dr. Gülten HERGÜNER	herguner@subu.edu.tr	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Çetin YAMAN	cetinyaman@gmail.com	Marmara Üniversitesi
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	fatihcatikkas@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Serdar TOK	tokserdar@gmail.com	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Işık BAYRAKTAR	isik.bayraktar@alanya.edu.tr	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
Dr. Erkan GÜNAY	erkan.gunay@cbu.edu.tr	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Zekai ÇAKIR	zekaicakir@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Ahmet DÖNMEZ	ahmet27donmez27@gmail.com	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

**EDITORIAL ADVISORY / BOARD DANIŞMA KURULU**

Dr. Aytekin İŞMAN	isman@sakarya.edu.tr	Sakarya Üniversitesi
Dr. Erdal ZORBA	erdalzorba@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Hayati AKYOL	hayatiakyol@gmail.com	Gazi Üniversitesi
Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ	hakkimirici@hacettepe.edu.tr	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜÇLÜ	mehmet.guclu@bozok.edu.tr	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY	mgunay@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet KILIÇ	mkilicbesyo@gmail.com	Selçuk Üniversitesi
Dr. Musa Yıldız	ymusa@gazi.edu.tr	Gazi Üniversitesi
Dr. Mutlu TÜRKMEN	mutluturkmen@bayburt.edu.tr	Bayburt Üniversitesi
Dr. Sami MENGÜTAY	sami.mengutay@galata.edu.tr	İstanbul Galata Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	ksuatt@gmail.com	Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Turgay BİÇER	turgay@marmara.edu.tr	Gedik Üniversitesi

	Field Editor / Alan Editörü	Deputy Field Editor / Alan Editör Yardımcısı
Physical Education and Sports Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Gülten Hergüner	Dr. Ayşe Önal
e-Sports Studies / e-Spor Araştırmaları	Dr. Akan Bayrakdar	Dr. Nuray Satılmış
Physical Education and Sports for the Disabled Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	Dr. Ekrem Levent İlhan	Dr. Sevinç Namlı
Physical Activity / Sports and Health Fiziksel Aktivite / Spor ve Sağlık	Dr. Filiz Çolakoğlu	Dr. Dicle Aras
Movement and Training Sciences Hareket ve Antrenman Bilimleri	Dr. Emre Bağcı	Dr. Elif Cengizel
Recreation / Rekreasyon	Dr. Zekiye Başaran	Dr. Larion Alin
Sports Biomechanics / Motor Control Spor Biyomekaniği / Motor Kontrol	Dr. Murat Çilli	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos
Sports Physiology / Kinesiology Spor Fizyolojisi / Kinesyoloji	Dr. Cem Kurt	Dr. Müge Sarper Kahveci
Sports Psychology / Psychosocial Spor Psikolojisi / Psiko Sosyal	Dr. İhsan Sarı	Dr. Murat Sarıkabak
Sports and Nutrition / Spor ve Beslenme	Dr. Gülay Baysal	Dr. Tuğçe Orkun Erkilic



Sports Management Sciences  
Spor Yönetim Bilimleri

Dr. Alpaslan Kurudirek

Dr. Aydın Pekel  
Dr. İrfan Kurudirek

## System and Technical Editors / Sistem ve Teknik Editörler

Dr. Zekai ÇAKIR

Sezai ÇAKIR

Çağlar BOZKURT

Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Engin SARIKAYA

## Turkish Language Editors / Türkçe Dil Editörleri

Dr. Fahri TEMİZYÜREK

Dr. Gülsemin HAZER

Dr. Mehmet ÖZDEMİR

Dr. İsmail YAŞARTÜRK

Dr. Hayati AKYOL

## English Language Editors / İngilizce Dil Editorleri

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ

Dr. Tuba Elif TOPRAK

Dr. Elvan Deniz Yumuk

Dr. Sinem HERGÜNER

Mehmet Galip ZORBA

Dr. İhsan SARI

Bahar TAMERER

## Measurement and Evaluation Editors / Ölçme ve Değerlendirme Editörleri

Dr. Ersin Eskiler

Dr. Merve KARAMAN

Dr. Gökhan DELİCEOĞLU

## SCIENCE BOARD / BİLİM KURULU

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Türkiye

Dr. Gönül Tekkurşun Demir, Türkiye

Dr. Necip Fazıl Kışal, Türkiye

Dr. Abdurrahman Kırtepe, Türkiye

Dr. Güner Çiçek, Türkiye

Dr. Nebahat Eler, Türkiye

Dr. Adela Badau, Romania,

Dr. Hacı Ahmet Pekel, Türkiye

Dr. Nevin Gündüz, Türkiye

Dr. Adnan Turgut, Türkiye

Dr. Hakan Kolayış, Türkiye

Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Türkiye

Dr. Ahmet Alptekin, Türkiye

Dr. Hakan Sunay, Türkiye

Dr. Nigar Küçükkubaş, Türkiye

Dr. Ahmet Azmi Yetim, Türkiye

Dr. Hakkı Ulucan, Türkiye

Dr. Numan Alpay, Türkiye

Dr. Ahmet Gökhan Yazıcı, Türkiye

Dr. Halil İbrahim Cicioğlu, Türkiye

Dr. Nuran Kandaz Gelen, Türkiye

Dr. Ahmet Mor, Türkiye

Dr. Halil Sarol, Türkiye

Dr. Nuray Satılmış, Türkiye

Dr. Ahmet Nusret Bulgurcuoğlu, Türkiye

Dr. Halil Taşkın, Türkiye

Dr. Nurgül Tezcan Kardeş, Türkiye

Dr. Akan Bayraktar, Türkiye

Dr. Haluk Saçaklı, Türkiye

Dr. Nurtekin Erkmen, Türkiye

Dr. Ali Ahmet Doğan, Türkiye

Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Türkiye

Dr. Oktay Çakmakçı, Türkiye

Dr. Ali Kızılet, Türkiye

Dr. Hamdi Sancaklı, Türkiye

Dr. Oruç Ali Uğur, Türkiye

Dr. Alpaslan Görücü, Türkiye

Dr. Hasan Akkuş, Türkiye

Dr. Osman İmamoğlu, Türkiye

Dr. Amır Ghiami,

Dr. Hasan Kasap, Türkiye

Dr. Ozan Sever, Türkiye

Dr. Anıl Türkeli, Türkiye

Dr. Hasan Şahan, Türkiye

Dr. Ömer Şenel, Türkiye

Dr. Atilla Pulur, Türkiye

Dr. Hayri Aydoğan, Türkiye

Dr. Özbay Güven, Türkiye

Dr. Ayşe Dilşad Mirzeoğlu, Türkiye

Dr. Hayri Ertan, Türkiye

Dr. Özcan Saygın, Türkiye

Dr. Ayşe Önal, Türkiye

Dr. Hikmet Gümüüş, Türkiye

Dr. Özden Taşgın, Türkiye

Dr. Bae Dixon, Australia,

Dr. Hülya Bingöl, Türkiye

Dr. Özkan Işık, Türkiye

Dr. Baki Yılmaz, Türkiye

Dr. Hürmüz Koç, Türkiye

Dr. Özkan Tütüncü, Türkiye

Dr. Banu Gündoğan, Türkiye

Dr. Hüseyin Can İkizler, Türkiye

Dr. Pero Duygu Dumangöz, Türkiye

Dr. Bekir Mendeş, Türkiye

Dr. Hüseyin Özkamçı, Türkiye

Dr. Raci Karayığit, Türkiye

Dr. Belgin Gökyürek, Türkiye

Dr. Hüseyin Ünlü, Türkiye

Dr. Rasim Kale, Türkiye

Dr. Berfin Serdil Örs, Singapore

Dr. İbrahim Bozkurt, Türkiye

Dr. Recep Gürsoy, Türkiye

Dr. Berkan Bozdağ, Türkiye

Dr. İbrahim Ethem Hindistan, Türkiye

Dr. Reşat Kartal, Türkiye

Dr. Betül Bayazıt, Türkiye

Dr. İbrahim Fatih Yenal, Türkiye

Dr. Rıdvan Ekmekçi, Türkiye

Dr. Beyza Merve Akgül, Türkiye

Dr. İbrahim Yıldırım, Türkiye

Dr. Rıdvan Kır, Türkiye

Dr. Bilal Çoban, Türkiye

Dr. İlhan Toksöz, Türkiye

Dr. Rüçhan İri, Türkiye

Dr. Bilal Demirhan, Türkiye

Dr. İlyas Görgüt, Türkiye

Dr. Sebahattin Devocioğlu, Türkiye

Dr. Bilge Donuk, Türkiye

Dr. İlyas Okan, Türkiye

Dr. Birol Doğan, Türkiye	Dr. İmdat Yarım, Türkiye	Dr. Sefa Lök, Türkiye
Dr. Burcu Ertaş Dölek, Türkiye	Dr. İsmail Karataş, Türkiye	Dr. Sefa Şahan Birol, Türkiye
Dr. Burhan Çumralıgil, Türkiye	Dr. Kadir Pepe, Türkiye	Dr. Selahattin Akpınar, Türkiye
Dr. Burhanettin Hacicaferoğlu, Türkiye	Dr. Kelly Park, Korea,	Dr. Selçuk Bora Çavuşoğlu, Türkiye
Dr. Bülent Ağbuğa, Türkiye	Dr. Kemal Gazanfer Gül, Türkiye	Dr. Selçuk Gençay, Türkiye
Dr. Bülent Gürbüz, Türkiye	Dr. Kemal Tamer, Türkiye	Dr. Serdar Eler, Türkiye
Dr. Cansel Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Kenan Sivrikaya, Türkiye	Dr. Serkan Hazar, Türkiye
Dr. Cecılla Cevat, Romania,	Dr. Kenan Şebin, Türkiye	Dr. Serkan İbiş, Türkiye
Dr. Celal Gençoğlu, Türkiye	Dr. Kerem Yıldırım Şimşek, Türkiye	Dr. Serkan Kurtipek, Türkiye
Dr. Cengiz Arslan, Türkiye	Dr. Kubilay Çimen, Türkiye	Dr. Sevinç Namlı, Türkiye
Dr. Çağrı Çelenk, Türkiye	Dr. Kübra Özdemir, Türkiye	Dr. Simona Pajaujiene, Lithuania
Dr. Çetin Özdilek, Türkiye	Dr. Kürşat Hazar, Türkiye	Dr. Sibel Arslan, Türkiye
Dr. Dana Badau, Romania,	Dr. Lale Orta, Türkiye	Dr. Sinan Ayan, Türkiye
Dr. Deniz Bedir, Türkiye	Dr. Larion Alın, Romania	Dr. Süleyman Patlar, Türkiye
Dr. Diana Jones, USA,	Dr. Latif Aydos, Türkiye	Dr. Sümmani Ekici, Türkiye
Dr. Ekrem Boyalı, Türkiye	Dr. Malik Beyleroğlu, Türkiye	Dr. Şebnem Şarvan Cengiz, Türkiye
Dr. Ekrem Levent İlhan, Türkiye	Dr. Marijo Bakovic, Croatia	Dr. Şehmus Aslan, Türkiye
Dr. Elif Birol, Türkiye	Dr. Mehmet Acet, Türkiye	Dr. Şenol Yanar, Türkiye
Dr. Elif Karagün, Türkiye	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Türkiye	Dr. Taner Bozkuş, Türkiye
Dr. Elvan Deniz Yumuk, Türkiye	Dr. Mehmet Bayansalduz, Türkiye	Dr. Tebessüm Ayyıldız Durhan
Dr. Emin Ergen, Türkiye	Dr. Mehmet Bülent Asma, Türkiye	Dr. Tekin Çolakoğlu, Türkiye
Dr. Emre Ak, Türkiye	Dr. Mehmet Demirel, Türkiye	Dr. Tennur Yerlisu Lapa, Türkiye
Dr. Emre Bağcı, Türkiye	Dr. Mehmet Kumartaşlı, Türkiye	Dr. Tevfik Cem Akalın, Türkiye
Dr. Erdinç Şıktar, Türkiye	Dr. Mehmet Mustafa Yorulmazlar	Dr. Tolga Şahin, Türkiye
Dr. Ergün Yurdadön, Türkiye	Dr. Mehmet Özdemir, Türkiye	Dr. Turgut Kaplan, Türkiye
Dr. Erkal Arslanoğlu, Türkiye	Dr. Mehmet Türkmen, Türkiye	Dr. Ufuk Alpaya, Türkiye
Dr. Erkan Faruk Şirin, Türkiye	Dr. Melih Nuri Salman, Türkiye	Dr. Uğur Sönmezoğlu, Türkiye
Dr. Erkan Yarımkaaya, Türkiye	Dr. Menşure Aydın Avcı, Türkiye	Dr. Ümid Karlı, Türkiye
Dr. Ersin Eskiler, Türkiye	Dr. Menzure Sibel Yaman, Türkiye	Dr. Ümit Doğan Üstün, Türkiye
Dr. Ertuğrul Gelen, Türkiye	Dr. Metin Argan, Türkiye	Dr. Ümit Yetiş, Türkiye
Dr. Esen Kızıldağ Kale, Türkiye	Dr. Metin Kaya, Türkiye	Dr. Ünal Türkçapar, Türkiye
Dr. Eser Ağgön, Türkiye	Dr. Metin Şahin, Türkiye	Dr. Vassilios Panoutsakopoulos, Greece
Dr. Evren Tercan Kaas, Türkiye	Dr. Mevlüt Gönen, Türkiye	Dr. Vedat Ayan, Türkiye
Dr. Eylem Gencer, Türkiye	Dr. Mihraç Köroğlu, Türkiye	Dr. Vedat Çinar, Türkiye
Dr. Fatih Bektaş, Türkiye	Dr. Mikail Tel, Türkiye	Dr. Veli Ozan Çakır, Türkiye
Dr. Fatih Yaşartürk, Türkiye	Dr. Mine Gül, Türkiye	Dr. Velittin Balcı, Türkiye
Dr. Fatma İlker Kerkez, Türkiye	Dr. Muhammet İrfan Kurudirek, Türkiye	Dr. Wolfgang Baumann, Germany,
Dr. Fatma Neşe Şahin, Türkiye	Dr. Muhsin Hazar, Türkiye	Dr. Wolfgang Buss, Germany,
Dr. Fehmi Tuncel, Türkiye	Dr. Murat Akyüz, Türkiye	Dr. Yaprak Kalemoğlu Varol, Türkiye
Dr. Fevziye Hülya Aşçı, Türkiye	Dr. Murat Bilge, Türkiye	Dr. Yavuz Yıldız, Türkiye
Dr. Fikret Alıncak, Türkiye	Dr. Murat Kul, Türkiye	Dr. Yeliz Ay Yıldız, Türkiye
Dr. Fikret Ramazanoğlu, Türkiye	Dr. Murat Taş, Türkiye	Dr. Yusuf Can, Türkiye
Dr. Fikret Soyer, Türkiye	Dr. Mustafa Akıl, Türkiye	Dr. Yücel Ocak, Türkiye
Dr. Filiz Fatma Çolakoğlu, Türkiye	Dr. Mustafa Baş, Türkiye	Dr. Zafer Çimen, Türkiye
Dr. Funda Koçak, Türkiye	Dr. Mustafa Yaşar Şahin, Türkiye	Dr. Zaid Kazı Gasım, Irak
Dr. Gökhan Bayraktar, Türkiye	Dr. Mustafa Zahit Serarslan, Türkiye	Dr. Zekeriya Gökteş, Türkiye
Dr. Gökhan Deliceoğlu, Türkiye	Dr. Mürsel Biçer, Türkiye	Dr. Zeki Taş, Türkiye
Dr. Gökmen Kılınçarslan, Türkiye	Dr. Müslim Bakır, Türkiye	Dr. Zekihan Hazar, Türkiye
Dr. Gönül Babayiğit İrez, Türkiye	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq	

## TABLE OF CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	<b>Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi İle Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</b> Özge BAĞLAM, Ersin ESKİLER	352-361
2	<b>Akademisyenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Sosyal Dahil Olma İlişkinin İncelenmesi</b> Ali SÖNMEZ, Umut Davut BAŞOĞLU, Osman ŞENGÜL	362-371
3	<b>Sınıf Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Sıklıklarının Değerlendirilmesi</b> Alim ŞAHİN, Abdurrahman KIRTEPE	372-380
4	<b>Egzersiz, Psikolojik ve Zihinsel Sağlıkla İlişkisi: Yeşil Egzersiz ve Kapalı Alan Egzersizi Örneği</b> Serdar ALEMDAĞ, Ceyhun ALEMDAĞ, Eylül ŞAFAK	381-388
5	<b>Kitap Okumanın Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Yetkinlikleri Üzerine Nasıl Bir Etkisi Vardır?: Bir Karma Yöntem Araştırması</b> Hasan Ceyhan CAN, Yaren KASAPOĞLU, Şule Azra AKBULUT	389-399
6	<b>PETE Students' Opinions Towards the Sport Education Model</b> Mehmet YANIK, Tarık BALCI	400-409
7	<b>Farklı Spor Branşındaki Bireylerin Bazal Metabolik Hız ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi</b> Sezgin HEPSERT, Burcu Sila SEZER, Taha Emirhan EVİN, Yakup KILIÇ	410-415
8	<b>Kadınların Serbest Zaman Tercihlerine İlişkin Bir İnceleme</b> Çetin TAN, Leyla AKÜZÜM, Abdurrahman KIRTEPE, Cemal AKÜZÜM, Suriye TAN	416-423
9	<b>Sigarayı Bırakma Niyetinde Egzersize Yönelik Sağlık İnançları: Yapısal Eşitlik Modeli Yaklaşımı</b> Çağdaş CAZ, Ömer Faruk YAZICI, Nazlı USLU, Serkan HACICAFEROĞLU	424-432
10	<b>Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımının Avrupa Şampiyonluğunun 14-17 Yaş Aralığındaki Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Voleybol Tutumlarına Etkisi</b> Engin VURAL, Tuba Fatma KARADAĞ, Ali TÜRKER	433-438
11	<b>Determining the Hydration Knowledge Level, Attitudes and Behaviors of Athletes In Different Sport Events</b> Cengiz BAYKARA, Çetin YAMAN, Işık BAYRAKTAR	439-448
12	<b>Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi</b> Serhat TURAN, Ahmet DÖNMEZ	449-455
13	<b>Spor ve Beden Kültürü Mekanlarıyla Antikçağ Pergamon'u</b> Sevda KORKMAZ	456-463



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix: 10.22282

[www.tojras.com](http://www.tojras.com)<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

## Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi İle Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of The Correlation Between Leisure Involvement and Flow Experience in Extreme Sports Activities

Özge BAĞLAM<sup>1</sup>, \* Ersin ESKILER<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Sakarya, TÜRKİYE / ozgekole@windowslive.com / 0009-0001-4579-2609

<sup>2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / eeskiler@subu.edu.tr / 0000-0001-7617-2958

\* Corresponding author

NOT: "Ersin ESKILER'in danışmanlığında Özge BAĞLAM'ın Yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiş olan bu çalışma, 26-27 Ekim 2023 tarihinde düzenlenen 7. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur."

**Özet:** Son yıllarda, hareketsiz yaşam tarzı giderek artmakta ve serbest zamanın değerlendirilmesinde raporlanan düşük fiziksel aktivite seviyelerinin endişe verici seviyelerde olduğu görülmektedir. Diğer yandan dünya genelinde geleneksel fiziksel aktivitelere katılım için bildirilen azalış eğiliminin aksine, ekstrem spor aktivitelerine katılımda dikkate değer bir artış olduğu bilinmektedir. Belirtilen durumlar dikkate alındığında, bireyleri ekstrem spor etkinliklerine katılıma yönlendiren faktörlerin belirlenmesi ve araştırılması önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı ekstrem spor katılımcılarının serbest zaman ilgileniminde etkili olan boyutların görece önemi ile akış deneyimlerini analiz etmek ve serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Çalışma grubu, Sakarya ilinde ikamet eden, 18 yaş ve üzeri ( $\bar{X}_{yaş}=35.66\pm 10.21$ ) aktif ekstrem spor aktivitelerine katılım sağlayan bireyler arasından, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 279 (62.7'si erkek, %37.5'i kadın) katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak "Serbest Zaman İlgilenimi" ve "Rekreasyonel Akış Deneyimi" ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Bulgular daha yüksek düzeyde serbest zaman ilgilenimine sahip ekstrem spor katılımcılarının daha yüksek düzeyde, akış deneyimleme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Hedonik değer, akış deneyimi üzerinde en güçlü etkiye sahip serbest zaman ilgilenimi faktörüdür, sembolik değer ve merkezilik faktörlerinin, akış deneyimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, ekstrem spor katılımcılarının serbest zaman davranışı, ilgilenim düzeyleri ve deneyimleri ile ilgili olarak ekstrem spor endüstrilerine ve ilgili birimlere referanslar sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Ekstrem sporlar, serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi.

**Abstract:** In recent years, sedentary lifestyles have been increasing, and the low levels of physical activity reported for leisure use appear to be alarming. On the other hand, it is known that there is a remarkable increase in participation in extreme sports activities, contrary to the decreasing trend reported for participation in traditional physical activities around the world. Considering the mentioned situations, it is important to determine and investigate the factors that direct individuals to participate in extreme sports events. In this context, the aim of the study was to analyze the relative importance of the subscales effective in leisure involvement of extreme sports participants and their flow experiences and to examine the correlation between leisure involvement and flow experience levels. The relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The study group consists of 279 participants (62.7% male, 37.5% female) determined by convenience sampling method among individuals who reside in Sakarya province and participate in active extreme sports activities aged 18 and over ( $\bar{X}_{age}=35.66\pm 10.21$ ). The study used "Leisure Involvement" and "Recreational Flow Experience" scales as data collection tools. In addition to descriptive statistics, structural equation modeling was used to analyze the data. Findings reveal that extreme sports participants with higher levels of leisure involvement tend to experience higher flow levels. While hedonic value was the leisure involvement factor with the most potent effect on flow experience, it was determined that symbolic value and centrality factors did not significantly impact flow experience. The results of this study provide references to extreme sports industries and relevant units regarding the leisure behavior, involvement levels and experiences of extreme sports participants.

**Keywords:** Extreme sports, leisure involvement, flow experience.

Received: 21.06.2024 / Accepted: 05.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1503230>

**Citation:** Bağlam, Ö., & Eskiler, E. (2024). Ekstrem Spor Aktivitelerinde Serbest Zaman İlgilenimi İle Akış Deneyimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 352-361.

## GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine ve egzersizin yararları konusunda genel farkındalığa verilen öneme rağmen, Dünya Sağlık Örgütü Fiziksel Aktivite Küresel Durum Raporu'nda, insanların sağlıklarını korumak için önerilen fiziksel aktivite düzeyini karşılamadığı ve hareketsiz yaşam tarzının endişe verici bir boyuta ulaştığı belirtilmektedir (1). Diğer yandan, dünya nüfusunun büyük bir bölümünde geleneksel serbest zaman aktiviteleri için bildirilen eğilimin (spor ve egzersiz dahil olmak üzere düşük serbest zaman fiziksel aktivite seviyeleri) aksine, özellikle genç yetişkinler arasında, ekstrem spor aktivitelerine katılan, büyüyen bir nüfus bulunmaktadır (2,3). Katılım ve sektörel büyümenin aksine, yıllar içinde ekstrem spor aktivitelerine olan ilginin artmasına neden olan faktörler belirsizdir. Nitekim genel olarak fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerin, i) demografik ve biyolojik faktörler, ii) psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler, iii) davranışsal özellikler ve beceriler, iv) sosyal ve kültürel faktörler, v) fiziksel çevre faktörleri ve vi) fiziksel aktivite özellikleri olmak üzere altı kategoride incelenebileceği ifade edilmektedir (4). Ancak ekstrem sporlar, geleneksel serbest zaman aktivitelerinden çeşitli farklılıklar göstermektedir. Örneğin, ekstrem sporlar bireysel olma eğilimindedir ve birçoğu hem rekabetçi hem de rekabetçi olmayan şekilde takip edilebilmektedir. Ekstrem sporlar —heyecan ve macera- türü etkinlikler olarak kabul

edilir ve yüksek risk içerir (5–7). Ekstrem spor deneyimleri genellikle yüksek düzeyde yoğunluk, katılım ve bağlılıkla gerçekleşmektedir ve katılımcılar ekstrem sporlarda yüksek risk ve tehlike duygusu ararlar (8,9). Bireylerin çeşitli geleneksel fiziksel aktivite türlerine katılım güdülleri ve bu güdülere bağlı olarak serbest zaman ilgilenimleri ile algıladıkları haz ve eğlence duygusu, ekstrem spor katılımcılarından farklılık gösterebilir.

Bu çalışmada, doğası gereği rekreasyonel olarak tanımlanan ekstrem spor aktivitelerine katılım davranışını etkileyen, ilgilenim ve akış deneyimi olmak üzere iki psikolojik duruma odaklanılmıştır. İlgilenim, sosyal yargı teorisi temelinde, bireyin dışsal bir uyarıcı veya durum tarafından tetiklenen algısını ve bunun bireyle olan ilişkisini açıklamak için kullanılan bir kavramdır (10). Akış deneyimi ise bir aktivite sırasında aktivitenin sunduğu zorluk ile aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli beceriler arasındaki denge olarak kavramsallaştırılmaktadır (11). İlgilenim ve akış deneyiminin serbest zaman davranışını önemli ölçüde etkilediği ifade edilmektedir (5,10,12,13). Serbest zaman etkinlik yöneticilerinin bakış açısından katılımcıların en iyi deneyimi algılamalarının nasıl sağlanacağı sorusu önemlidir; bu nedenle ekstrem spor ilgileniminin nasıl bir akış deneyimi ürettiğini açıklığa kavuşturmak, işletmelerin

memnun müşteriler ile sonuçlanan serbest zaman stratejileri geliştirmesine yardımcı olabilir.

Rekreasyonel aktivite olarak spor, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan bireysel gelişim ve zindeliğe olanak sağlayan ve bireylerin ilgilenim düzeyine bağlı olarak değişen bir dizi aktivitedir (14). Bu kapsamda serbest zaman ilgilenimi, “bir rekreasyonel aktiviteye veya ilgili ürüne yönelik gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumu” olarak tanımlanmaktadır (13). Ayrıca serbest zaman ilgilenimi sebebin değişebileceği motive edici bir faktör ve belirli bir uyaran tarafından harekete geçirilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (15,16). İlgiilenim konusu, 1980’li yıllarda serbest zaman araştırmacıları tarafından bireylerin serbest zaman tercihleriyle ilişkisini incelemek amacıyla benimsenmiştir (13). Belirtilen yıllarda ilgilenim kavramını serbest zaman literatürüne ilk kez tanıtan, Selin ve Howard serbest zaman ilgileniminin, bir birey ile bir rekreasyonel aktivite arasında var olduğunu ve aktivite yoluyla elde edilen belirli düzeyde keyif ve kendini ifade etme ile karakterize edildiğini belirtmektedirler (17). O zamandan bu yana, bireylerin kişisel serbest zaman aktivite seçimlerini ve serbest zaman davranışlarını anlamak ve açıklamak için ilgilenim kavramı yaygın olarak kullanılmaktadır (10). Araştırmalar, serbest zaman ilgileniminin tek bir faktörden ziyade çok yönlü ölçeklerle değerlendirilmesi ve birden fazla boyutu içermesi gerektiğini öne sürmektedir (18). McIntyre ve Pigram serbest zaman ilgileniminin çekicilik, kendini ifade etme, yaşam biçimi merkezliliği, önceki deneyimler ve aşinalık olarak beş boyut içerdiğini belirtmektedir (19). Havitz ve Dimanche ise çekicilik, merkezliyet ve kendini ifade etme şeklinde serbest zaman ilgileniminin üç boyutuna odaklanmaktadır (16). Araştırmacılar, çekicilik ile serbest zaman aktivitelerinin önemi ve zevkine atıfta bulunurken, merkezlik bir aktivitenin bireyin yaşamının diğer alanlarına göre değeri anlamına gelmektedir. Kendini ifade etme ise katılımcıların serbest zaman aktivitesi yoluyla başkalarına iletmek istedikleri benlik izlenimini ifade eden sembolik bir boyuttur. Beaton, Funk, Ridinger ve Jordan’a göre serbest zaman ilgilenimi, kişi için etkinliğin anlamı ve değeri ile ilgili bir kavramdır (20). Mevcut hali ile serbest zaman ilgilenimi kavramının çok boyutlu ama birbiri ile yakın ilişkili üç boyut içerdiğini ifade etmek mümkündür. Bunlar sembolik değer, merkezlik ve hedonik değer olarak sıralanmaktadır (20,21). Sembolik değer, etkinliğin bireyin kendini ifade etme değerini veya sembolizm düzeyini yansıtır. Merkezlik, aktivitenin bireyin yaşam tarzı için ne kadarlık bir öneme sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Hedonik değer ise bir aktiviteden elde edilen keyif duygusunu temsil etmektedir (20). Bu durumda sembolik değer ve merkezlik serbest zaman aktivitesinin anlamı ve uygunluğu ile ilgili bilişsel yönü daha baskın olan boyutlarken, hedonik değer duygular ve etkinliğe atfedilen değerle ilgili duyuşsal yönü daha ön planda olan boyuttur.

Akış insanların fiziksel, psikolojik ya da her ikisiyle ilgili bir durum, süreç ya da gelişmeye tam katılımı hareket ettiklerinde hissettikleri bütünsel doyum olarak tanımlanabilir (22). Yirmi yılı aşkın süre alan sistematik araştırmasında Csikszentmihalyi insanların hayatının en mutlu ve en keyifli anlarının koşullarına odaklanmıştır. Akış, kişinin diğer uyarıları hariç tutarak yoğun bir şekilde bir

göreve dahil olduğu ve dikkatin tamamen bu zorlu ama başarılı olabilir aktiviteye verildiği öznel bir olgudur (11,22,23). Özellikle fiziksel aktivite katılımıyla ilgili olarak akış, daha fazla katılımı teşvik etme potansiyeli taşıyan arzu edilen bir durum olarak görülmektedir (24). Akış, aktivite sırasında kendini yoğun olarak o aktiviteye verme, bağlanma ve katılma durumudur. Csikszentmihalyi akış deneyimini; bir kişinin mevcut ve potansiyel beceri ve kapasitesinin bir hedefe yönelik olarak kanalize edebilmesi ve hedefe ilişkin zorlukların üstesinden gelebilmesine ilişkin performans göstergelerini oluşturan kurallı bir eylemler sistemi olarak tanımlamıştır (22). Örneğin, bir etkinlik tarafından sunulan zorluklar ile katılımcının etkinlikteki becerileri/bilgisi arasındaki eşleşme, eylemleriyle ilgili kontrol, geri bildirim ve deneyimsel sonuçlar, dikkatinin etkinliğe odaklanması, kayıp öz-farkındalık, zamanın dönüşümü, anlık kaygı kaybı ve zevk, akış ve akış deneyiminin oluşumunu gösterir (25). Çok fazla meydan okuma (yüksek zorluk, düşük beceri) kaygı yaratan bir durum olarak görülürken, aşırı düzeydeki bir becerinin can sıkıntısına yol açması muhtemeldir (26). Akış deneyiminde genel olarak yarış, görev, skor ya da başarıya değil eylemin kendisinden sağlanan öznel haz, fayda, tatmin ve mutluluk önemlidir. Novak, Hoffman ve Yung’a göre akış deneyiminde kişi aktivite ile öyle çok yoğunlaşır ki bedensel ve zihinsel işlevler arasında bir ayrım yapamaz ve kişi için aktivite dışındaki her şey önemini kaybeder (27). Bu hali ile akış deneyimi, kendini geliştirme mekanizmasına sahip geçici bir zihinsel durumdur (12). Katılımcılar serbest zaman aktiftesinde akış deneyimiyle karşılaştıklarında akış deneyimini yaşamaya devam etmek için aynı davranışı tekrarlama eğilimindedirler (24,27,28). Bu bağlamda akış deneyimi, insanların aynı eylemleri tekrar tekrar yapmaya hazır oldukları içsel bir zevk sağlar. Zorlukların üstesinden gelmek için sarf edilen çabanın sonucunda ortaya çıkan bu zevk duygusu, serbest zamandan elde edilen keyif duygusu (hedonik değer) ile benzerlik göstermektedir (23).

Havitz ve Mannell, yüksek düzeyde serbest zaman ilgilenimi bildiren turistlerin, akış deneyimini daha kolay elde edebildiklerini ortaya koymuştur (13). Kenting Bahar Müzik Festivali’ndeki ziyaretçilerin davranışlarının araştırıldığı çalışmada serbest zaman ilgileniminin akış deneyimi üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (5). Cheng ve diğerleri yürüyüş etkinliği katılımcılarında serbest zaman ilgileniminin akış deneyimi üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır (12). Benzer şekilde Tao ve diğerlerinin kent parkları ziyaretçileri özelinde gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, serbest zaman ilgilenim derecesi ne kadar yüksek olursa, akış deneyiminin meydana gelme olasılığının da o kadar yüksek olacağı rapor edilmiştir (10). Her ne kadar önceki araştırmalarda farklı serbest zaman etkinliklerinde, serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya konmuş olsa da, farklı ekstrem spor katılımcıları için serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişki sınırlı sayıda çalışmaya konu olmuştur (5). Diğer yandan önceki araştırmalarda (10,12,13), serbest zaman ilgileniminin çok boyutlu yapısının göz ardı edildiği ifade edilebilir. Açıklamalara dayalı olarak, bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:



H1: Ekstrem sporlarda hedonik değer akış deneyimini olumlu şekilde etkiler.

H2: Ekstrem sporlarda merkezilik akış deneyimini olumlu şekilde etkiler.

H3: Ekstrem sporlarda sembolik değer akış deneyimini olumlu şekilde etkiler.

Bu çalışma, ekstrem spor katılımcılarının serbest zaman ilgileniminde etkili olan boyutların görece önemi ile akış deneyimlerini analiz etmeyi ve serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişki tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişki tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin ortaya çıkarılmasını amaçlayan bilimsel bir yaklaşımdır (29). Bu modele göre araştırmada, ekstrem sporlara katılım sağlayan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili betimsel analizler yapıldıktan sonra bu değişkenler arasındaki ilişki, ilişki tarama modeli ile incelenmiştir.

**Araştırmanın Amacı:** Bu çalışma, ekstrem spor katılımcılarının serbest zaman ilgileniminde etkili olan boyutların görece önemi ile akış deneyimlerini analiz etmeyi ve serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

**Araştırma Grubu:** Çalışma grubu, Sakarya ilinde ikamet eden, 18 yaş ve üzeri aktif ekstrem spor aktivitelerine katılım sağlayan bireyler arasından, gönüllülük esasına dayalı olarak kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 279 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubundan veriler 2022 yılı Şubat-Haziran ayları arasında toplanmıştır. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1’de ve katılımcıların ekstrem spor etkinliklerine katılım durumları Tablo 2’de özetlenmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	104	37.3
Erkek	175	62.7
Yaş Aralığı	$\bar{X}$	Ss.
18-63 Yaş	35.66	10.21
Medeni Durum	N	%
Bekar	147	52.7
Evli	132	47.3
Meslek	N	%
Memur	118	42.3
Serbest Meslek	56	20.1
İşçi	53	19.0
Öğrenci	29	10.4
Emekli	12	4.3
Çalışmıyor	11	3.9
Eğitim Durumu	N	%
Ortaöğretim	49	17.6
Üniversite	192	68.8
Lisansüstü	38	13.6
Gelir Durumu	$\bar{X}$	Ss.
4250-70000₺	10355.76	9720.72

Araştırmaya katılanların yaş ortalamasının ( $\bar{X}$ =35.66±10.21, %62.7’sinin erkek (n=175), %37.5’inin kadın (n=104)

olduğu belirlenmiştir. Bunların %52.7’si (n=147) bekar ve %47.3’ünün (n=132) evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %42.3’ü (n=118) memur, %20.1’i (n=56) serbest meslek, %19’u (n=53) işçi, %10.4’ü (n=29) öğrenci, %4.3’ü (n=12) emekli ve %3.9’u (n=11) çalışmıyor olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların, %17.6’sının (n=49) lise ve öncesi, %68.8’nin (n=192) üniversite, %13.6’sının (n=38) ise lisansüstü seviyesinde eğitime sahip oldukları görülmektedir. Son olarak katılımcıların ortalama gelir dağılımının ( $\bar{X}$ =10355.76±9720.72 olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Ekstrem spor etkinlikleri katılım durumu

Katıldığınız spor etkinliği	n	%
Dağcılık	113	40.5
Yamaç Paraşütü	85	30.5
Kaya Tırmanışı	31	11.1
Enduro ve Motocross	13	4.7
Dalış	10	3.6
Snowboard	9	3.2
Diğer	18	6.5
Bu etkinliğe kaç yıldır katılıyorsunuz?	n	%
2 yıl ve altı	92	33.0
3-4 yıl	89	31.9
5 yıl ve üzeri	98	35.1
Bir etkinliğe katılmada harcadığınız süre yaklaşık ne kadar?	n	%
2 saat ve altı	60	21.5
3-4 saat	68	24.4
5 saat ve üzeri	151	54.1
Etkinliklere en çok kiminle katılmaktasınız?	n	%
Arkadaş	190	68.1
Meslektaş	18	6.5
Aile üyeleri	23	8.2
Yalnız	48	17.2
Son altı ay içerisinde kaç etkinliğe katıldınız?	n	%
1 ya da 2	97	34.8
3 ya da 4	68	24.4
5 ve üzeri	114	40.9

Tablo 2’de ekstrem spor etkinliklerine katılan bireylerin çoğunluğunun (%40.5, n=113) dağcılık etkinliklerine katılım sağladığı, bu grubu sırasıyla yamaç paraşütü (%30.5, n=85), kaya tırmanışı (%11.1, n=31), enduro ve motocross (%4.7, n=13), dalış (%3.6, n=10), snowboard (%3.2, n=9) ve diğer etkinliklere (%6.5, n=18) katılım sağlayan bireylerin takip ettiği belirlenmiştir. Katılımcıların %33’ü (n=92) ~2 yıl, %31.9’u (n=89) 3-4 yıl, %35.1’i (n=98) 5 yıl ve üzeri bu etkinliklere katılım sağladıklarını belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların son altı ay içerisinde kaç etkinliğe katıldıkları incelendiğinde, %34.8’i (n=97) 1 ya da 2, %24.4’ü (n=68) 3 ya da 4, %40.9’u (n=114) 5 ve üzeri olarak görülmektedir. Araştırma grubunun katılım süreleri ve sıklıkları bir arada değerlendirildiğinde, katılımcıların ekstrem spor etkinlikleri ile ilgili önemli bir deneyim geçmişi sahip oldukları ifade edilebilir. Bu etkinliklerde %21.5’i (n=60) 2 saat ve daha az, %24.4’ü (n=68) 3-4 saat, %54.1’i (n=151) 5 saat ve üzeri süre harcadıkları görülmektedir. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu %68.1’i (n=190) arkadaşlarıyla, %6.5’i (n=18) meslektaşlarıyla, %8.2’si (n=23) aile üyeleriyle, %17.2’si (n=48) yalnız olarak etkinliklere katıldıkları görülmektedir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer alan yapıların ölçümleri için kullanılan ölçekler ve ifadeler ilgili literatür taranarak oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanında “Serbest Zaman İlgilenimi” ve “Rekreasyonel Akış Deneyimi” ölçekleri kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek üzere cinsiyet, medeni durum, meslek, öğrenim durumu, gelir durumu ve ekstrem sporlara katılım durumlarıyla ilgili sorulara yer verilmiştir.

**Serbest zaman ilgilenimi:** Ekstrem spor aktivitelerine yönelik bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek üzere Beaton ve diğerleri ile Chang'ın çalışmalarından yararlanılmıştır. İlgili araştırmacılar tarafından önerilen ölçekler incelenerek iki ölçüm aracının oldukça benzer ifadeleri kapsadığı belirlenmiştir (5,20). Bu kapsamda Beaton ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Eskiler (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman İlgilenim" ölçeği hedonik değer, merkezilik ve sembolik değer olarak adlandırılan üç alt boyut ve dokuz maddeden oluşmaktadır (20,21). Bu ölçekte yer alan dokuz maddenin yanı sıra Chang (2017) tarafından ekstrem spor etkinliklerine katılan bireyler örnekleminde gerçekleştirilen çalışmada kullanılan ölçekte yer alan maddeler, içerik açısından, spor yönetimi alanında uzman iki akademisyen tarafından incelenerek, belirlenen dört maddenin daha ölçüm aracına dahil edilmesine karar verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek üzere toplam 13 madde belirlenmiştir (5). Tüm

maddeler, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7'li Likert ölçeğinde ölçülmüştür.

Ölçekte yer alan 13 maddeye açımlayıcı faktör analizi (varimax –varyansların maksimumu- metodu) uygulanmıştır. Veri setinin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO>.70) örneklem yeterliliği değeri ve Bartlett küresellik testinin anlamlılığı ile değerlendirilmiştir (KMO=.90;  $\chi^2=2138.30$ ,  $sd=70$ ,  $p<.001$ ). Ölçekte yer alan her bir maddenin toplam çözüme katkısını belirlemek için Anti-image korelasyon matrisi incelenmiştir. Diagonal ekseninde her bir değişkene ait değer .05'in üzerinde bir değer aldığı ve bireysel olarak değişkenlerin örneklem yeterliliğini desteklediği belirlenmiştir (30). Açımlayıcı faktör analizinin üç faktörlü bir çözüm ürettiği ve toplam varyansın %70.42'sinin açıklandığı tespit edilmiştir. Değişkenlere ait faktör yük değerleri incelendiğinde, bir maddenin faktör yük değerinin .45'e oldukça yakın olduğu ve diğer faktörler de aldığı yük değerleri (sırasıyla; .398, .482 ve .340) arasında farkın .10'dan az olduğu tespit edilmiştir. İlgili madde binşik madde olarak tanımlanarak analiz dışı bırakılmış ve analiz tekrar edilmiştir (31). Gerçekleştirilen ikinci açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3'de özetlenmektedir.

**Tablo 3.** SZİ madde analiz sonuçları

Boyutlar İfadeler	Madde Toplam Kolerasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha	1	2	3
Faktör 1 (Hedonik Değer $\bar{X}=6.41\pm.77$ )					
Madde 3	.764	.824	.851		
Madde5	.717	.841	.823		
Madde1	.710	.837	.763		
Madde4	.623	.855	.741		
Madde2	.717	.830	.734		.314
Faktör 2 (Sembolik Değer $\bar{X}=5.77\pm1.08$ )					
Madde7	.625	.818		.781	
Madde9	.695	.777		.746	.330
Madde6	.671	.788	.349	.731	
Madde8	.700	.783	.402	.708	
Faktör 3 (Merkezilik $\bar{X}=4.85\pm1.61$ )					
Madde11	.860	.871			.867
Madde13	.729	.895			.853
Madde10	.779	.854		.392	.782
Toplam			3.471	2.6732	2.554
% Varyans			28.922	22.272	21.287
Cronbach's Alfa			.866	.834	.892
Toplam Cronbach's Alfa				.893	
KMO Örneklem Yeterliliği				.886	
Bartlett Küresellik Testi		$\chi^2=1982.808$	$sd=66$		$p=.000$

n= 279

KMO örneklem yeterliliği değerinin .89 ve Bartlett küresellik testinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<.001$ ). Anti-image korelasyon matrisi incelendiğinde diagonal ekseninde her bir değişkene ait değer .05'in üzerinde bir değer aldığı ve bireysel olarak değişkenlerin örneklem yeterliliğini desteklediği görülmüştür (30). Açımlayıcı faktör analizinin tekrar üç faktörlü bir çözüm ürettiği ve toplam varyansın %72.48'inin açıklandığı belirlenmiştir. Her bir faktör tarafından

açıklanan varyans oranının sırasıyla; %28.92, %22.27 ve %21.29 olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen ikinci açımlayıcı faktör analizi sonucu 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşan faktör yapısının elde edildiği belirlenmiştir. Her bir faktöre ait Cronbach's alfa iç tutarlılık değerleri incelendiğinde, bu değerlerin .70 ve üzerinde (sırasıyla; .866, .834 ve .892) ve ölçek geneli Cronbach's alfa iç tutarlılık değerlerinin .893 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** SZİ güvenilirlik ve geçerlik sonuçları

	$\alpha$	CR	AVE	MSV	ASV	1	2	3
Sembolik değer	.834	.832	.556	.471	.850	.745		
Hedonik değer	.866	.875	.584	.432	.884	.657	.764	
Merkezilik	.892	.897	.745	.471	.924	.686	.419	.863

Güvenilirlik : CR > 0.7

Yakınsak geçerliği : CR > (AVE) ve AVE > 0.5

Ayrırma geçerliği : MSV < AVE ve ASV < AVE

$\alpha$ : Cronbach's alfa, CR: Bileşik güvenilirlik, AVE: Çıkarılan ortalama varyans, MSV: Maksimum paylaşılan varyans, ASV: Paylaşılan ortalama varyans

Not: Kalın harflerle yazılan rakamlar, karşılık gelen yapıların AVE kareköklerini temsil eder.

Bir gözlenen değişken çıkardıktan sonra diğer 12 gözlenen değişken üzerinde DFA gerçekleştirilmiştir. Çalışmada model uyumunu test etmek için AMOS kullanılmıştır. Sonuçlara göre  $\chi^2/sd=2.258$ , RMSEA=.067 [90% CI=.051-.084], GFI=.939, TLI=.957, CFI=.968 olarak belirlenmiştir. RMSEA değerinin .05-.08 ve GFI değerinin .95-.90 aralığında olması, kabul edilebilir bir modelin uyumunun göstergesidir (32).  $\chi^2$  değerinin serbestlik derecesine oranının 3'den küçük, TLI ve CFI indeks değerlerinin .95'in üzerinde olması modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (33,34). Modelin güvenilirlik ve geçerlilik açısından, CR değerlerinin (.897-.832 arası) .70'in, AVE değerlerinin (.745-.556 arası) .50'nin üzerinde olduğu ve CR>AVE şartının sağlandığı belirlenmiştir (33). Bulgular, SZİ ölçeğinin güvenilir ve geçerli (yakınsak ve ayırma geçerliliği) olduğunu ve ilgili boyutların değişkenlerin varyansını açıklayabildiğini göstermektedir.

**Rekreasyonel akış deneyimi:** Ektrem spor aktivitelerine katılan bireylerin etkinliklerde algıladıkları akış deneyimlerinin belirlenmesi için Ayhan ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Akış Deneyimi" (RAD) ölçeği kullanılmıştır (28). İlgili ölçüm aracı

rekreasyonel amaçlı geleneksel spor branşlarına (bisiklet, tenis, yüzme vb.) ve ekstrem spor branşlarına (katamaran, serbest dalış yamaç paraşütü vb.) katılan bireyler örnekleminde geliştirilmiştir. Rekreasyonel akış deneyimi ölçeği 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7'li Likert ölçeğinde ölçülmüştür. RAD ölçeğine ilişkin açımlayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 5'de özetlenmektedir.

Veri setinin faktör analizine uygunluğu KMO örneklem yeterliliği değeri ve Bartlett küresellik testinin anlamlılığı ile değerlendirilmiştir (KMO=.94;  $\chi^2=1639.41$ ,  $sd=36$ ,  $p<.001$ ). Anti-image korelasyon matrisi incelendiğinde diagonal eksende her bir değişkene ait değer .05'in üzerinde bir değer aldığı ve bireysel olarak değişkenlerin örneklem yeterliliğini desteklediği belirlenmiştir (30). Açımlayıcı faktör analizinin tek faktörlü bir çözüm ürettiği ve toplam varyansın %63.19'unun açıklandığı tespit edilmiştir. Değişkenlere ait faktör yük değerleri incelendiğinde, bu değerlerin .873 ile .608 aralığında olduğu tespit edilmiştir (31). Ölçeğe ait Cronbach's alfa iç tutarlılık değerlerinin .918 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** RAD madde analiz sonuçları

Boyutlar İfadeler	Madde Toplam Kolerasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha	1
Faktör 1 (RAD $\bar{X}=6.45\pm.70$ )			
Madde 6	.814	.902	.873
Madde 4	.785	.904	.844
Madde 5	.779	.903	.830
Madde 3	.750	.907	.823
Madde 8	.745	.907	.821
Madde 2	.750	.905	.812
Madde 7	.733	.907	.798
Madde 1	.643	.914	.712
Madde 9	.535	.925	.608
Toplam			5.687
% Varyans			63.185
Cronbach's Alfa			.918
KMO Örneklem Yeterliliği			.935
Bartlett Test of Sphericity		$\chi^2=1639.407$ $sd=36$	$p=.000$

n= 279

Gerçekleştirilen DFA sonucu,  $\chi^2/sd=2.519$ , RMSEA=.074 [90% CI=.051-.097], GFI=.954, TLI=.966, CFI=.977 olarak belirlenmiştir. RMSEA değerinin .05-.08 aralığında olması, kabul edilebilir bir modelin uyumunun göstergesidir (32).  $\chi^2$  değerinin serbestlik derecesine oranının 3'den küçük, GFI, TLI ve CFI indeks değerlerinin .95'in üzerinde olması modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (33,34). Modelin güvenilirlik ve geçerlilik açısından, CR değerlerinin (.925) .70'in, AVE değerlerinin (.582) .50'nin üzerinde olduğu ve CR>AVE şartının sağlandığı belirlenmiştir (33). Bulgular modelin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

**Verilerin Analizi:** Elde edilen verilerin analizi SPSS ve AMOS paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip-göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak incelenmiş ve bu değerlerin önerilen  $\pm 2$  aralığında olduğu saptanmıştır (35). Araştırma modelindeki yapılar arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile incelenmiş ve hipotezler test

edilmiştir. Araştırma modelinin analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçme araçları açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir, ikinci aşamada ise yapılar arasındaki yapısal ilişkiler test edilmiştir. Yapıların güvenilirliği Cronbach alfa ( $\alpha>.70$ ) ve bileşik güvenilirlik (CR>.70) değerleri kullanılarak ölçülmüştür (33). Yakınsak geçerlilik bileşik güvenilirlik ve çıkarılan ortalama varyans (AVE>.50 ve CR>AVE) ile ölçülmüştür. Ayırma geçerliliği, çıkarılan ortalama varyans (AVE), maksimum paylaşılan varyans (MSV) ve paylaşılan ortalama varyans (ASV) aracılığıyla test edilmiştir (MSV<AVE, ASV<AVE) (33). Verilerin ölçme uygunluğu çeşitli uyum indeksi değerleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada model uyum indeksi değerleri olarak, uyum indeksi (GFI $\geq.95$ ), Tucker-Lewis indeksi (TLI $\geq.95$ ), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI $\geq.95$ ), tahmin hatalarının karelerinin ortalaması ( $.08\leq RMSEA\leq.05$ ) kullanılmış ve Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı ( $\chi^2/sd\leq 3$ ) raporlanmıştır (32-34).



## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analiz bulguları ve yorumlarına yer verilmiştir.

**Tablo 6.** Ölçüm modeli güvenirlik ve geçerlik analizi sonuçları

	Tahmin	S.H.	t	$\lambda$	$R^2$
<b>Hedonik değer (CR=.831, AVE=.554)</b>					
ilgi1	1.472	.119	12.396	.709	.503
ilgi2	1.383	.106	13.016	.737	.543
ilgi3	1.253	.080	15.656	.854	.729
ilgi4	1.304	.106	12.313	.702	.493
ilgi5	1.000	-	-	.801	.642
<b>Sembolik değer (CR= .874, AVE=.582)</b>					
ilgi6	1.048	.087	12.113	.784	.615
ilgi7	.995	.088	11.339	.618	.382
ilgi8	.973	.076	12.866	.831	.691
ilgi9	1.000	-	-	.726	.527
<b>Merkezilik (CR= .896, AVE=.742)</b>					
ilgi10	1.170	.074	15.764	.855	.731
ilgi11	1.277	.076	16.865	.947	.897
ilgi13	1.000	-	-	.774	.599
<b>Rekreasyonel akış deneyimi (CR= .926, AVE=.584)</b>					
rad1	.972	.074	13.096	.655	.429
rad2	.963	.066	14.498	.783	.613
rad3	.825	.057	14.539	.788	.621
rad4	.925	.060	15.539	.825	.681
rad5	1.000	-	-	.796	.634
rad6	.984	.061	16.040	.846	.716
rad7	.961	.067	14.383	.779	.607
rad8	.835	.056	14.994	.804	.646
rad9	.888	.093	9.588	.557	.310

Not:  $\chi^2/df=2.065$ , RMSEA=.062 [90% CI=.053-.071], GFI=.900, TLI=.942, CFI=.952. S.H.=Standart hata,  $\lambda$ =Standartlaştırılmış regresyon katsayıları

Sonuçlar modelin mevcut verilere tatmin edici düzeyde uyum sağladığını göstermiştir ( $\chi^2/df=2.065$ , RMSEA=.062 [90% CI=.053-.071], GFI=.900, TLI=.942, CFI=.952). RMSEA değerinin .05-.08, TLI ve GFI değerinin .95-90 aralığında olması, kabul edilebilir bir modelin uyumunun göstergesidir (32).  $\chi^2$  değerinin serbestlik derecesine oranının 3'den küçük, CFI indeks değerlerinin .95'in üzerinde olması modelin iyi uyum değerlerine sahip

olduğunu göstermektedir (33,34). Tablo 6'da standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\lambda$ ), her bir maddenin ilgili yapı (faktör) ile ilişkisini ve bu katsayıların karelerini göstermektedir. Tüm maddelerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları .557-.947 arasında ve t değerleri 9.588-16.865 arasında bir değer almaktadır; bu da her bir maddenin kendi yapısını önemli ölçüde temsil ettiğini göstermektedir.

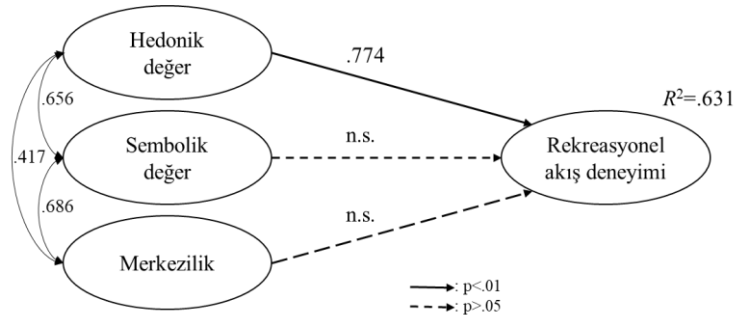
**Tablo 7.** YEM katsayı tahminleri

Hipotez	Yol	B	S.H.	t-değeri	p
H <sub>1</sub>	RAD ← HD	.982	.120	8.176	***
H <sub>2</sub>	RAD ← SD	.013	.069	.189	.850
H <sub>3</sub>	RAD ← MR	.009	.036	.257	.797

Not: HD: Hedonik değer, SD: Sembolik değer, MR: Merkezilik, RAD: Rekreasyonel akış deneyimi, \*\*\* p<.01

Bu çalışmada serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri analiz etmek için YEM kullanılmıştır. Modelin tahmin sonuçlarına göre değişkenler arasındaki standartlaştırılmış yol katsayıları Şekil 1'de gösterilmektedir. t-değerinin 1.96'dan büyük olması .05 anlamlılık düzeyine, 2.58'den büyük olması .01 anlamlılık düzeyine işaret etmektedir. Tablo 7'de hedonik değer →

rekreasyonel akış deneyimi t-değerinin 2.58'den büyük olduğu, yani H<sub>1</sub> hipotezinin desteklediği görülmektedir. Sembolik değer → rekreasyonel akış deneyimi ve merkezilik → rekreasyonel akış deneyimi t-değerlerinin 1.96'dan küçük olduğu ve H<sub>2</sub> ile H<sub>3</sub> hipotezlerinin desteklenmediği görülmektedir.



**Şekil 1.** Tanımlanmış yol katsayılarıyla yapısal model standartlaştırılmış tahminleri

Modelde, hedonik değerin rekreasyonel akış deneyimini yaklaşık %63 oranında açıkladığı tespit edilmiştir ( $R^2=.631$ ). Bağımsız değişkene ait standartlaştırılmış katsayı değerinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Bu hedonik değer puanındaki artışın, rekreasyonel akış deneyimini arttıracacağı anlamına gelmektedir.

## TARTIŞMA

Ekstrem spor katılımcılarının serbest zaman ilgileniminde etkili olan boyutların görece önemini ve serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Ekstrem sporlarda serbest zaman ilgilenimine ilişkin belirlenen 13 madde, yapıların ayırt edici geçerliliği için açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur ve bir madde binişik madde olarak tanımlanarak analiz dışı bırakılmıştır. Tekrar edilen analizin, özdeğerleri 1'den büyük üç faktörlü bir çözüm ürettiği ve toplam varyansın %72.48'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Hedonik değer ile ilgili 5 maddeden oluşan birinci faktör toplam varyansın %28.92'sini açıklamış olup güvenilirlik katsayı değeri .866 olarak belirlenmiştir. Bu faktör bir aktiviteden elde edilen zevk ve önemi temsil etmektedir (20). Bu kapsamda seçimlerinden memnun kalmaları, ilgili aktivite aracılığıyla kişisel eğlence aramaları ve keyif almaları ekstrem spor katılımcılarının görece en yüksek önem atfettiği olgular olarak değerlendirilebilir. Sembolik değer ile ilgili 4 maddeden oluşan ikinci faktör toplam varyansın %22.27'sini açıklamakta olup güvenilirlik katsayı değeri .834'tür. Sembolik değer bir bireyin kendini ifade etmesinde etkinliğin değerini yansıtmaktadır. Katılımcıların, ekstrem spor aktivitelerini kendilerini ifade etme aracı olarak gördükleri, aynı zamanda istedikleri kişi olmalarına ve yaşamda değer duygusu aramalarına ekstrem spor aktivitelerinin imkan sağlayabileceğine inandıkları söylenebilir. Merkezilik 3 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %21.29'unu açıklamaktadır ve güvenilirlik katsayı değeri .892'dir. Merkezilik bireyin ekstrem spor aktivitesini hayatının merkezi bir parçası olarak görmesi ve aktivitenin yaşam tarzı açısından ne kadar önemli olduğu ile ilgilidir ve görece en yüksek üçüncü öneme sahip olan boyuttur. Bu bağlamda katılımcıların hayatında ekstrem sporların önemli bir yere sahip olduğu, aynı tutkuyu paylaşılan kişiler ile arkadaşlık kurmayı sevdikleri ve hayatlarını ekstrem sporlar etrafında organize ettikleri ifade edilebilir. Sembolik değer serbest zaman deneyiminin ayrılmaz bir parçası olmasa da birçok katılımcı için önemli olduğu yönündeki kavramsal tartışmalara rağmen (14), Havitz ve Dimanche tarafından bireylerin serbest zaman aktivitelerine eğlenceden ziyade sembolik nedenlerle katıldığı ortaya konulmuştur (16). Aksine, Chang ile Tao ve diğerleri ekstrem spor katılımcılarına ilişkin SZİ boyutlarının görece önem düzeylerini çekicilik, kendini ifade ve merkezilik şeklinde olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca bu çalışmalarda bahsedilen çekicilik boyutu hedonik değeri temsil ederken, kendini ifade boyutu ise sembolik değeri ifade etmektedir (5,10). Bu bağlamda ekstrem spor katılımcıları için önceliğin ekstrem spor aktivitesinde haz ve zevk almak olduğu, sonrasında ise bu etkinlikleri, kendilerini ifade etme aracı olarak kullandıkları ve hayatlarının merkezi bir parçası olarak gördükleri ifade edilebilir.

Geçmiş çalışmalarda serbest zaman ilgilenim düzeyi yüksek olan kişilerin etkinlikler sırasında daha yüksek akış deneyimine sahip olacağı ifade edilmektedir (13,26,36,37). Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, geçmiş araştırma sonuçları ile yazar görüşlerine kısmen ampirik kanıtlar sağlamaktadır.

İlk olarak, serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarından hedonik değerin serbest zaman akış deneyimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı en yüksek etkiye sahip olan değişken olduğu belirlenmiştir. Daha önce belirtildiği üzere hedonik değer bir aktiviteden elde edilen keyif ve eğlence duygusunu temsil etmektedir. Stebbins'e göre kişilerin katılım gösterdikleri bir aktivite sırasında algıladıkları zevk ve/veya keyif düzeyi, kişinin o serbest zaman aktivitesi tarafından sunulan zorluklar ve gerekli becerilerin dengelenmesi anlamını taşımaktadır (9,13). Benzer şekilde Csikszentmihalyi, akış deneyiminin önemli bir göstergesi olarak eşit eşleşme durumu, yani zorluk ve beceri arasındaki denge olduğunu ifade etmektedir (22,23). Bu bağlamda kişilerin özgür iradeleriyle kendileri ile ilgili ve alakalı gördükleri belirli ekstrem spor aktivitelerine katılmaları, muhtemel serbest zaman akış deneyimi yaşama olasılıklarını arttırmaktadır. Bu durumda ekstrem spor etkinliğine atfedilen hedonik değer, daha yüksek düzeyde bir akış deneyimine neden olmaktadır. Stebbins ciddi serbest zaman katılımcılarının, sebat eden, kayda değer çaba harcayan ve seçtikleri aktivite ile aralarında güçlü bağ kuran kişiler olduğunu belirtmektedir (38). Ekstrem spor katılımcılarının da benzer özellikler taşıdığını ifade etmek mümkündür. Bu durumda ekstrem spor katılımcıları, sporun zorluklarının üstesinden gelmek ve diğerlerine karşı rekabet etmek için becerilerini ve yeteneklerini geliştirmek için daha fazla zaman ve çaba harcamaktadır, bu da etkinlikler sırasında onlara akışı deneyimleme konusunda daha büyük şanslar sağlamaktadır (12,25).

Sembolik değer belirli hedef ve/veya etkinliğin bir kişi için kendini dış dünyaya ifade etme aracı olduğu anlamına gelirken, merkezilik ise serbest zaman aktivitesinin, bireyin yaşam tarzı için ne kadarlık bir öneme sahip olduğunun göstergesi olarak görülmektedir. Geçmiş araştırmalarda bireylerin aktiviteye katılarak kendilerini ifade etmeleri, kişilerin, günlük yaşamlarını veya serbest zamanlarını ekstrem sporlar etrafında şekillendirmeleri veya düzenlemeleri, yani ekstrem spor etkinliğini merkezileştirmeleri sayesinde akış deneyimi yaşayabilecekleri belirtilmektedir (5,12,13,39). Ancak bu çalışmada elde edilen bulguların, geçmiş araştırma bulgularını doğrulmadığı ve sembolik değer ile merkeziliğin rekreasyonel akış deneyimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Sembolik değer ve merkezilik serbest zaman ilgileniminin bilişsel yönü ağır basan, kişisel yapılar olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda ekstrem spor aktivitelerine katılmaya devam edenlerin özellikle hedonik değer algıları yüksek olan kişiler olması muhtemel görünüyor (bu çalışma örneğinde de görüldüğü gibi). Yani aktiviteden aldıkları keyif ve haz düzeylerinin yüksek olması, bilişsel anlamda kişisel yargıların geri plana itilmesine neden oluyor olabilir. Diğer yandan geçmiş araştırmalarda, spesifik bir rekreasyonel aktivite (doğa yürüyüşü, buz pateni, hokey, ekstrem bisiklet gibi) (12,39) ve turistik faaliyet (10) bağlamlarında baskın boyut olarak

hedonizmin belirginliği bu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ancak bu çalışmada katılımcılar oldukça çeşitli (dağcılık, yamaç paraşütü, kaya tırmanışı vb.) rekreasyonel aktivitelerden birine odaklanmaktadır ve farklı imajlara sahip ekstrem spor katılımcıları dışarıdaki gözlemcilerle kendileri hakkında çok farklı mesajlar iletmeye çalışıyor olabilirler (39). Bu nedenle, tek bir ekstrem spor özeline kendini ifade etme ve merkezilik akış deneyiminin önemli bir yönü olarak değerlendirilmesine rağmen, farklı türden ekstrem sporların bir arada değerlendirilmesi kendini ifade etmenin ve merkeziliğin özel doğasında farklılık göstererek akış deneyimi üzerindeki etkilerini yitiriyor olabilirler. Csikszentmihaly tarafından dokuz akış boyutu önerilmiş olsa da, akış deneyimi büyük ölçüde algılanan zorluklar ve beceriler arasında denge ile tanımlanmaktadır (11,40). Akış teorisi, özellikle insanların algılanan zorluklar ve algılanan beceriler arasında optimal bir denge sunan ekstrem spor aktivitelerinden keyif aldıklarını ve bu etkinlikler tarafından içsel olarak motive edildiklerini tutarlı bir şekilde göstermiştir (3,5,12,26,40). Bu bağlamda, özgür irade ile tercih edilen ekstrem spor aktivitesi esnasında, yüksek beceri ve zorluk seviyelerinin eşleşmesi, zorlukların üstesinden gelmenin yarattığı başarı hissi ve dış dünya ile bağın kopması aktiviteden alınan haz ve keyif duygusunun artmasına neden olacaktır. Bu durum katılımcılar için bireysel kimlik, kişilik ve/veya benliklerinin etkinlik esnasında önemsizleşmesine neden oluyor olabilir. Bu, Csikszentmihalyi belirttiği, “akış deneyimi gerçekleşirken öz bilinç kaybının ortaya çıkışıyla birlikte, kişilerin ego durumları yok olmakta kişi sadece aktivitesine odaklandığı için kendisi ile ilgili başkalarının düşünceleriyle ilgilenmemektedir” görüşü ile tutarlılık göstermektedir (11). Bu bağlamda kendilerini ifade etme yargılarından kurtulması ve dış dünyanın önemsizleşmesi sonucu, sembolik değer ve merkeziliğin rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisi önemini yitiriyor olabilir.

## Sonuç ve Öneriler

Ekstrem spor aktivitelerinden alınan haz ve keyif duygusu (hedonik değer), rekreasyonel akış deneyimiyle sonuçlanmaktadır. Bu sonuç, ekstrem spor etkinlikleri özelinde, serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi ve yapıların önemini göstermektedir. Havitz ve Dimanche, gerçekleştirdikleri serbest zaman ilgilenim çalışmalarının çoğunda ilgi ve zevkin ayrılmaz kavramlar olduğunu kanıtlamışlardır (16,26). Ek olarak bu çalışma, bir serbest zaman etkinliği olarak ekstrem spor katılımcılarının, ilgili aktivitelere addetmiş oldukları ilgi ve alaka düzeyine bağlı olarak meydana gelen olumlu duygulanımın, rekreasyonel akış deneyimini arttırdığını ortaya koymaktadır. Ekstrem spor etkinliklerine katılım, bireyin kişisel tarzını yansıtır ve bu sayede algılanan haz ve

eğlence deneyimi artış gösterir. Kişiler ekstrem sporlara ilgi duyar, tercihleri kolayca değişmez ve aktiviteye karşı güçlü bir bağlılık ve sebat geliştirebilirler. Bir akış deneyimine öncülük etmek için becerilerini geliştirirler ve zorlukların üstesinden gelebilirler. Özetle bu çalışmanın sonuçları, hedonik değer rekreasyonel akış deneyiminin oluşması için önemli bir öncül olduğunu göstermiş ve ilgili literatürü zenginleştirmiştir.

Bu çalışma bulguları değerlendirilmesinde çeşitli sınırlılıklar olduğu göz ardı edilmemelidir. İlk olarak, bu çalışma Sakarya ili ve serbest zaman etkinliği olarak çeşitli ekstrem spor branşları özelinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, çalışmanın sonuçları teori ve uygulama açısından sınırlı olabilir. Gelecekteki çalışmaların, örneğin ekstrem spor türlerinin çeşitlendirildiği (kara, hava ve suda gerçekleştirilen etkinlikler) ve farklı ekstrem spor etkinlik merkezlerini tercih edenler gibi araştırma grubunun genişletmesi önerilir. Bu kapsamda serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiler, farklı ekstrem spor etkinlikleri için ayrı ve farklı bağlamlarda değerlendirilebilir. İkinci olarak, bu çalışmada serbest zaman ilgilenimi ve rekreasyonel akış deneyimi arasındaki ilişkileri tartışmak için ekstrem spor etkinliklerine katılanlar incelenmiştir. Ancak, sonuçlar farklı türdeki faaliyetlere katılanlar için uygun mu? sorusunun yanıtlanabilmesi için gelecekteki çalışmalar farklı faaliyet türlerine odaklanabilir.

Yukarıda yer alan açıklamalar ve çalışmada elde edilen bulgulara ek olarak, ekstrem sporların bireysel ve toplumsal olarak daha yakından tanınması ve katılımların artırılması amacıyla serbest zaman ilgilenimi ve rekreasyonel akış deneyimi kavramlarına ilişkin literatürün daha fazla zenginleştirilmesi gerektiği ifade edilebilir. Çalışmada serbest zaman ilgileniminin, rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılacak araştırmalarda kuramsal yapı çerçevesinde bu değişkenler ile doğrudan/dolaylı ilişkileri bulunan motivasyon, tutum, psikolojik bağlılık ve heyecan arayışı gibi değişkenler arasındaki bağlantılar incelenebilir. Gelecekte aktif ve pasif serbest zaman etkinlikleri, geleneksel ve ekstrem sporlar veya farklı ciddi serbest zaman etkinlik katılımcıları arasındaki farklılıklara ve/veya bu gruplar bağlamında değişkenler arası ilişkilere odaklanılabilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 02.01.2023 tarihli ve E-26428519-044-70860 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

## Kaynaklar

- Okely AD, Kontsevaya A, Ng J, Abdeta C. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Sports Medicine and Health Science. 2021;3:115–8.
- Pólus-Thiry É, Rédei C. The Influence of Age and Gender on the Value Orientation of Extreme Sports Participants. Phys Cult Sport Stud Res. 2013;56(1):51–8.
- Zhou L, Chlebosz K, Tower J, Morris T. An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. J Leis Res. 2020;51(1):56–76.
- Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Med Sci Sport Exerc. 2002;34(12):1996–2001.

5. Chang HH. Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leis J.* 2017;59(2):124–39.
6. John M, Melis AP, Read D, Rossano F, Tomasello M. The preference for scarcity: A developmental and comparative perspective. *Psychol Mark.* 2018;35(8):603–15.
7. Willig C. A phenomenological investigation of the experience of taking part in “extreme sports.” *J Health Psychol.* 2008;13(5):690–702.
8. Laurendeau J. “Gendered risk regimes”: A theoretical consideration of edgework and gender. *Sociol Sport J.* 2008;25:293–309.
9. Stebbins R. *New directions in the theory and research of serious leisure.* New York: The Edwin Mellen Press; 2001.
10. Tao H, Zhou Q, Tian D, Zhu L. The Effect of Leisure Involvement on Place Attachment: Flow Experience as Mediating Role. *Land.* 2022;11(2).
11. Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life.* BasicBooks; 1997.
12. Cheng TM, Hung SH, Chen MT. The Influence of Leisure Involvement on Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment as a Mediate Variable. *Asia Pacific J Tour Res.* 2016;21(1):1–19.
13. Havitz ME, Mannell RC. Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *J Leis Res.* 2005;37(2):152–77.
14. Havitz ME, Howard DR. How Enduring Is Enduring Involvement? A Seasonal Examination of Three Recreational Activities. *J Consum Psychol.* 1995;4(3):255–76.
15. Eskiler E, Karakaş G. Sakarya Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ile Davranışsal Niyetleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilim Derg.* 2017;7(3):10–24.
16. Havitz ME, Dimanche F. Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *J Leis Res.* 1997;29(3):245–78.
17. Selin SW, Howard DR. Ego Involvement and Leisure Behavior: A Conceptual Specification. *J Leis Res.* 1988;20(3):237–44.
18. Kyle GT, Mowen AJ. An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship. *J Leis Res.* 2005;37(3):342–63.
19. McIntyre N, Pigram JJ. Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leis Sci.* 1992;14(1):3–15.
20. Beaton AA, Funk DC, Ridinger L, Jordan J. Sport involvement: A conceptual and empirical analysis. *Sport Manag Rev.* 2011;14(2):126–40.
21. Eskiler E. Physically Active Leisure Participants Segmentation: PCM Stage-Based Investigation. *Int J Progress Educ.* 2019;15(3):169–79.
22. Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games.* San Francisco, CA: Jossey-Bass; 2000.
23. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper & Row; 1990.
24. Stein GL, Kimiecik JC, Daniels J, Jackson SA. Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin.* Society Personal Soc Psychology, Inc. 1995;21(2):125–35.
25. Heo J, Lee Y, McCormick BP, Pedersen PM. Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leis Stud.* 2010;29(2):207–25.
26. Decloe MD, Kaczynski AT, Havitz ME. Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *J Leis Res.* 2009;41(1):73–90.
27. Novak TP, Hoffman DL, Yung YF. Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Mark Sci.* 2000;19(1):22–42.
28. Ayhan C, Eskiler E, Soyer F. Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation. *Int J Hum Sci.* 2020;17(4):1297–311.
29. Fraenkel JR, Wallen NE. *How To Design Evaluate Research In Education.* 7th ed. New York: McGraw-Hill; 2009.
30. Coşkun R, Altunışık R, Yıldırım E. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı.* 9th ed. Sakarya: Sakarya Yayıncılık; 2017.
31. Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS uygulamaları ve Yorum.* 22nd ed. Ankara: Pegem Akademi; 2016.
32. Brown TA. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research.* New York: The Guilford Press; 2006.
33. Hair JF, Black W, Babin B, Anderson R. *Multivariate Data Analysis. Vectors.* New Jersey: Pearson Education; 2010.
34. Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling.* New York. New York: The Guilford Press; 2005.
35. George, D., & Mallery P. *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference.* Routledge. 14th ed. New York: Routledge; 2016.
36. Hoffman DL, Novak TP. Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. *J Mark.* 1996;60(3):50–68.
37. Monteiro DMT, Nunes G, Marinho DA, Couto N, Antunes R, Moutão J, et al. Tradução e adaptação do physical activity enjoyment scale (PACES) numa amostra de atletas portuguesas, invariância entre géneros, desporto de natureza e natação. *Rev Bras Cineantropometria e Desempenho Hum.* 2017;19(6):631–43.
38. Robert A. Stebbins. *Serbest Zaman Fikri: Temel İlkel.* Anka: Spor Yayınevi; 2016.
39. Wiley CGE, Shaw SM, Havitz ME. Men’s and women’s involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leis Sci.* 2000;22(1):19–31.
40. Mackenzie SH, Hodge K, Boyes M. Expanding the flow model in adventure activities: A reversal theory perspective. *J Leis Res.* 2011;43(4):519–44.

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** Despite the importance of promoting physical activity and general awareness of the benefits of exercise, it is stated that people cannot meet the

recommended level of physical activity to protect their health, and their sedentary lifestyle has reached alarming levels (1). On the other hand, in contrast to the trend reported for traditional leisure activities among a large proportion of the world's population, there is a growing

population participating in extreme sports activities, especially among young adults(2,3). Unlike participation and sectorial growth, the factors that have increased interest in extreme sports activities over the years are unclear. This study focused on two psychological states, namely involvement and flow experience that affect participation behavior in extreme sports activities as recreational in nature. Based on social judgment theory, involvement is a concept used to explain the individual's perception triggered by an external stimulus or situation and its correlation with the individual (10). Flow experience is conceptualized as the balance between the challenge presented by the activity during an activity and the skills required to perform the activity (11). It is stated that involvement and flow experience significantly affect leisure behavior (5,10,12,13). From the perspective of leisure event managers, ensuring that participants perceive the best experience is important; therefore, clarifying what kind of flow experience extreme sports involvement can help businesses develop leisure strategies that result in satisfied customers.

**Literature Review:** Sports, as a recreational activity, is a series of activities that enable individual development and fitness in terms of physiological, psychological, and sociological aspects and vary depending on the level of interest of individuals (14). In this context, leisure involvement is defined as "an unobservable state of motivation, arousal or interest towards a recreational activity or related product". The topic of involvement was adopted by leisure researchers in the 1980s to examine the correlation between individuals' leisure preferences (13). Since then, the concept of involvement has been widely used to understand and explain individuals' personal leisure activity choices and leisure behavior (10).

Flow is defined as a system of regular actions that constitute performance indicators regarding a person's ability to channel his current and potential skills and capacity towards a goal and to overcome the difficulties related to the goal (22). Particularly concerning physical activity participation, flow is accepted as a desirable state that has the potential to encourage greater participation (24). When participants encounter the flow experience in a leisure activity, they tend to repeat the same behavior to continue experiencing the flow experience. In this context, the experience of flow provides an inner pleasure in which people are ready to perform the same actions repeatedly (23).

Although previous studies have demonstrated a strong correlation between leisure involvement and flow experience in different leisure activities, the correlation between leisure involvement and flow experience for various extreme sports participants has been the subject of limited studies (5). On the other hand, the multidimensional structure of leisure involvement has been ignored in previous studies (10,12,13). Based on the explanations, this study aimed to analyze the relative importance of the subscales effective in the leisure involvement of extreme sports participants and their flow experiences and to investigate the correlation between leisure involvement and flow experience.

**Methods:** In this study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. The study group consists of 279 participants who were selected by convenience sampling method voluntarily among individuals who reside in Sakarya province and participate in active extreme sports activities aged 18 and over. Data was collected between February and June 2022. The correlations between the structures in the research model were analyzed by SEM and the hypotheses were tested.

**Result and Conclusions:** The feeling of pleasure and enjoyment (hedonic value) obtained from extreme sports activities resulted in the experience of recreational flow. This result showed the correlation between leisure involvement and flow experience and the importance of structures, specifically in extreme sports activities. Havitz and Dimanche prove that interest and pleasure are inseparable concepts in most of their leisure involvement studies (16,26). In addition, this study revealed that the positive effect experienced by extreme sports participants as a leisure activity, depending on the level of interest and relevance about the relevant activities, increases the recreational flow experience. Participation in extreme sports events reflects the individual's personal style, thus increasing the perceived pleasure and entertainment experience. People are interested in extreme sports, their preferences stay the same, and they can develop a strong commitment and persistence towards the activity. They hone their skills and can overcome challenges to lead a flow experience. In summary, the results of this study show that hedonic value is an important precursor to the formation of recreational flow experience and enriches the relevant literature.

## Akademisyenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Sosyal Dahil Olma İlişkisinin İncelenmesi

Analysis of The Relationship Between Leisure Boredom and Social Inclusion Among Academicians

\* Ali SÖNMEZ<sup>1</sup>, Umut Davut BAŞOĞLU<sup>2</sup>, Osman ŞENGÜL<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE / alisonmez@ankara.edu.tr / 0000-0002-3700-2478

<sup>2</sup> İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE / umut.basoglu@nisantasi.edu.tr / 0000-0002-8885-9543

<sup>3</sup> İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE / osman.sengul@nisantasi.edu.tr / 0000-0001-6065-1620

\* Corresponding author

**Özet:** Bu araştırma, akademisyenlerin serbest zamanlarında sıkılma algıları ile sosyal dahil olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, çeşitli değişkenlere göre akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerini karşılaştırılması da hedeflenmektedir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli ve kolayda örneklem yöntemi kullanılmış olup çalışma grubu, çeşitli üniversitelerde görev yapan ve bilgileri Yüksek Öğretim Kurumu bilgi panelinde yer alan 403 (Ort<sub>yaş</sub> = 41.15 ± 11.27) akademisyenden oluşturulmuştur. Katılımcılara "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)" ve "Sosyal Dahil Olma Ölçeği (SDOÖ)" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık ve basıklık testleri, MANOVA, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin "SZSAÖ"nin "doyumsuzluk" ve "sıkılma" alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p < .05). Görev yapılan üniversite türü değişkenine göre yapılan analiz sonuçları da katılımcıların "SZSAÖ"nin "doyumsuzluk" alt boyutu ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (p < .05). Katılımcıların "SZSAÖ" ve "SDOÖ" ortalama puanları akademik unvan değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p > .05). Ayrıca, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçları, "SZSAÖ"nin "sıkılma" ve "SDOÖ"nin tüm alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (p < .01). Sonuç olarak, akademisyenlerde serbest zaman sıkılma algısı ile sosyal dahil olma düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum, serbest zaman sıkılma algısının azaldıkça sosyal dahil olmanın arttığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, serbest zamanda sıkılma algısı, sosyal dahil olma.

**Abstract:** This study was conducted to examine the relationship between academics' perceptions of boredom during their leisure time and their levels of social inclusion. Additionally, it aims to compare academics' levels of boredom during leisure time and social inclusion levels according to various variables. The study employed a relational survey model and convenience sampling method, with a study group consisting of 403 academics working at various universities and whose information is available in the Higher Education Information System panel (Mean<sub>Age</sub> = 41.15 ± 11.27). Participants were administered the "Leisure Boredom Scale (LBS)" and the "Social Inclusion Scale (SIS)". Descriptive statistics, skewness and kurtosis tests, MANOVA, ANOVA, and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis. According to the MANOVA results, there was a statistically significant difference in the average scores of participants in the "LBS" "discontent" and "boredom" sub-dimensions based on the gender variable (p < .05). Analysis results based on the type of university where the participants work also showed a statistically significant difference in the average scores of the "LBS" "discontent" sub-dimension (p < .05). When the average scores of participants in the "LBS" and "SIS" were examined based on the academic title variable, no statistically significant difference was found (p > .05). Additionally, the analysis results based on the participation status in leisure time activities indicated statistically significant differences in the average scores of participants in the "LBS" "boredom" and "SIS" sub-dimensions (p < .01). In conclusion, a statistically significant negative relationship was identified between leisure time boredom perception and social inclusion level among academics. This suggests that as leisure time boredom perception decreases, social inclusion increases.

**Keywords:** Leisure, leisure boredom, social inclusion.

Received: 22.05.2024 / Accepted: 10.09.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1488552>

**Citation:** Sönmez, A., Başoğlu, U.D., & Şengül, O. (2024). Akademisyenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Sosyal Dahil Olma İlişkisinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 362-371.

## GİRİŞ

Serbest zamana sıkılma algısı en bilinen şekilde "serbest zaman aktivitelerine karşı düşük uyarılmışlık ve yetersiz motivasyon hali" olarak tanımlanmaktadır (1). Bireylerin serbest zaman aktiviteleri sonucu hissedilen sıkılma algısının azalması ve doyum oranının bu kapsamda artması ile aktivitelere katılım da artarak devam etmektedir (2). Serbest zamanda hissedilen sıkılma algısının, serbest zaman deneyimlerinin insanların beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılamadığında ortaya çıktığı belirtilmektedir (3). Bireyler arasındaki serbest zaman sıkılma algısı ile psikolojik ve sosyal sağlık arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar, serbest zaman sıkıntısının zararlı madde kullanımı, alkol tüketimi ve sağlıksız sosyal ilişkiler gibi riskli davranışları artırdığını bulmuştur (4-5-6). Bu durumun da sosyal ortamlara dahil olma düzeyinin düştüğü görülmektedir.

Sosyal dahil olmaya yönelik politikalar geliştirmek için, sosyal dahil olmaya karşı çalışan faktörlerin (yoksulluk ve sosyal dışlanma) anlaşılması gerekir. Sosyal dışlanma, kişilerin ve grupların toplum içinde isteksiz bir biçimde dışlanarak, toplumsal, ekonomik ve siyasi süreçlere tam anlamıyla katılamamalarını ifade etmektedir (7). Yoksulluk ile ekonomik kaynak eksikliği vurgulanmaktadır (8). Bu nedenle, kaynak eksikliği insanların katılımını engelleyen önemli bir sosyal dışlanma nedenidir, ancak başka önemli boyutlar da bulunmaktadır (9). Arkadaşlık, iyimserlik ve

kişisel değer duygusu temel olarak sosyal dahil olmanın değerlendirildiği diğer boyutlar olarak ele alınmaktadır (10). Sosyal dışlanma, daha geniş, karmaşık ve çok boyutlu bir dizi endişeyi ifade eder. Sosyal dahil olmanın başarılması hem yoksulluğun hem de sosyal dışlanmanın dengeli bir şekilde ele alınmasını gerektirir.

Temel olarak serbest zamanda gerçekleştirilen aktivitelerin bireylere sağlamış olduğu yararları fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç bölümde sınıflandırmak mümkündür. Serbest zaman aktivitelerine katılım sosyal etkileşimlerde bulunma, yeni arkadaşlıklar edinme, kendini keşfetme, stresten uzaklaşma, hissedilen yalnızlık algısının azaltılması, yenilenme, öğrenme ve gelişim gibi katkılar ile topluma sağlanan sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır (11). Ayrıca bireylerin fiziksel sağlık açısından hissettiği tam bir iyilik hali aktivitelerine katılımı kolaylaştırdığı gibi, gösterdiği bir sosyal gruba dahil olma davranışını da arttırmaktadır (8). Bunun yanı sıra bireyin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımı sonucu artış gösteren iş birliği yapma ve paylaşımlarda bulunma düzeylerinin artması da sosyal dahil olmayı olumlu yönde etkilemektedir (12).

Bu doğrultuda serbest zaman aktivitelerine katılım sonucu yararlanılan sosyal kazanımlar bireylerin sosyal yaşama dahil olma düzeylerinde olumlu yönde etkiler yaratmaktadır. Ayrıca deneyimlenen serbest zaman aktivitelerinde azalan



sıkılma algısı hissi ile bireylerin sosyal yaşama katılımını etkileyen, soyutlanma, dışlanma ve yalnızlık durumlarının ortadan kalkmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca günlük sosyal yaşamın getirmiş olduğu sıkıcılıktan kurtulma, rutinden kaçış ve maruz kalınan stres düzeyinin ortadan kalkması ile bireylerin sosyal yaşama dahil olma düzeyleri artış göstermektedir (2). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımının devamı, bu aktivitelerden aldıkları sıkılma algısı düzeyleri ile negatif bir ilişkiye bağlıdır. Bireylerin serbest zaman etkinliklerinden aldıkları sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri azaldıkça, bu aktivitelerle katılımı ve dahil olma oranları artış göstermektedir (13)

Son yıllarda serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili uluslararası ve ulusal alanyazın incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin bireylere sağladığı sosyal faydalar dikkat çekmektedir. Örneğin, Tan ve Lu (14) tarafından serbest zamanlarda hissedilen sıkılma algısı, yalnızlık ve akıllı cihaz kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve serbest zaman sıkılma algısının sosyal yalnızlığa yol açtığına vurgu yapılmıştır. Spruyt ve diğ. (15) tarafından serbest zamanlarda sıkılma algısındaki sosyal farklılıklar ve gençler arasındaki yaşam doyumu üzerindeki sonuçları incelendiği çalışmada, serbest zaman sıkılma algısının, gençlerin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşam çevrelerinin birçok diğer özelliğini önemli ölçüde etkilemesi ile düşük düzeyde yaşam doyumuna neden olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışma da ise Hendricks ve diğ. (16) tarafından düşük gelirli Cape Town topluluklarında, ergen akran baskısı, serbest zaman sıkıntıları ve madde kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın en belirgin sonuçları arasında akran baskısı ve serbest zaman sıkılma algısının birleşik etkisinin madde kullanımını artırarak zararlı alışkanlıkların görülme sıklığının yükseldiğini göstermiştir. Ulusal alanyazında yine benzer olarak serbest zaman ve sosyal ilişkiler konularını inceleyen çalışmalar yer almaktadır. Sönmez ve diğ. (2) tarafından üniversite yaşamına uyumun bir yordayıcısı olan serbest zamanlarda hissedilen sıkılma algısı ile ilişkisi incelenmiş ve serbest zaman aktivitelerinin sosyal uyum yönünde faydalar sağladığı sonucuna varılmıştır. Uluslararası alanyazında ilgili değişkenleri konu edinen farklı bir çalışmada Sarol ve Çimen (17) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımını güdüleyen faktörler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, serbest zaman aktiviteleri süresince kurulan sosyal ilişkilerin motivasyon sağlama konusunda önemini göstermiştir. Aydın ve diğ. (18) tarafından ise, serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlık ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça serbest zaman sıkılma algılarının azaldığı belirlenmiştir. Yine bir başka çalışmada Aydın-Boylu ve diğ. (19) tarafından bireylerde serbest zaman aktivitelerinde sosyal destek ve algılanan yalnızlık hissi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, serbest zaman aktivitelerine grup şeklinde katılım bireyleri de algılanan yalnızlık seviyesini düşürmede etkili olduğu görülmektedir. Doğan ve diğ. (20) tarafından yapılan çalışmada akademisyenler üzerinde serbest zamanda doyumu ve sıkılma algısının iş tatmini ile yaşam kalitesi kavramlarının ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında serbest zamanda hissedilen sıkılma algısı arttıkça sosyal katılım ile ilişkili yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Serbest zaman aktivitelerinin önemini belirttiği alanyazında yer alan bir diğer çalışmada Aksoy (21) tarafından otizmlilerde çocukların sosyal iletişim becerilerinin

gelişiminde serbest zaman aktivitelerine katılan otizmlilerde çocuklarda sosyalleşme düzeylerinin katılmayan otizmlilerde çocuklara göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak serbest zaman aktivitelerinden duyulan sıkılma algısı ile işkoliklik ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelendiği Kara ve Gücal (22) tarafından yapılan çalışmada, serbest zamanda sıkılma algısının bireylerin yaşam kalitesinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır.

Özellikle son yıllarda sosyal dahil olma konusu ile ilgili yapılan çalışmalar ulusal alanyazında yok denecek kadar az olsa da uluslararası alanyazında serbest zamanda deneyimlenen rekreasyonel aktivitelerin sosyal dahil olmaya etkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ulusal alanyazında yer alan sınırlı çalışmalardan Gönül ve Şahin-Acar (23) tarafından çocuklarda toplumsal cinsiyet ve sosyal dahil olma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları eşit nitelikler koşulunda 10 yaş grubundaki kız çocukların sosyal dahil olma konusunda sıklıkla kalıp yargı sorunları yaşarken, erkek çocukların daha fazla sosyal ortamlara katılım konusunda istekli olduğu belirtilmiştir. Uluslararası alanyazında yer alan ve Masanoviç (11) tarafından yapılan rekreasyonel aktivitelerin sosyal dahil olma ile ilişkisi incelendiği çalışmanın sonuçlarında, düzenlenmiş fiziksel aktivite programlarının yaşlılarda sosyal ilişkileri geliştirmede yararlı olduğu görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerinin sosyal katılım açısından önemini incelenen bir diğer çalışmada Masanoviç ve diğ. (24), aktivitelerin sağladığı yeni arkadaşlıklar kurma faydasının bireylerin sosyal dahil olmasını arttırdığı belirtilmiştir.

Bu bağlamda, çalışmanın amacı, akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli değişkenlere göre akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerinin karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. Genel olarak ders yükleri ve yürütülen idari sorumluluklar nedeni ile iş yaşamında strese maruz kalan akademisyenler bu durumun üstesinden gelmek için kaliteli bir serbest zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Etkin ve verimli bir çalışma performansı, iyi değerlendirilmiş bir serbest zaman sonucu gerçekleştirilmektedir. Büyük önem taşıyan bu zaman diliminden hissedilen sıkılma algısı, bireylerin serbest zamana katılımını olumsuz yönde etkileyerek, sağlanan faydalardan uzak kalmasını sağlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerinden hissedilen olumsuz düşünceler ve sıkılma algısının ortadan kaldırılmasının akademisyenlerin sosyal dahil olma gereksinimlerinin karşılanması bakımından önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır (25). İki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin derecesi nasıldır? veya incelenen bir olgunun düzeyi belirli değişkenler açısından karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşmalar var mıdır? gibi sorular ilişkisel tarama araştırma modelinin desenleri ile çözümlenebilir niteliktedir (26).

**Araştırmanın Amacı:** Bu çalışmanın amacını, akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerinin çeşitli değişkenlerle

karşılaştırılması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın çalışma grubu kolayda ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme Yüksek Öğretim Kurum Bilgi Sistemi (YÖKSİS)'nde kayıtlı olan ve çeşitli üniversitelerde aktif olarak görev yapan 403 (190 kadın, 213 erkek) akademisyenden (Ortyaş:  $41.15 \pm 11.17$ ) oluşmaktadır. Veri toplama aracı çalışma grubunu oluşturan katılımcılara online anket yoluyla uygulanmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Çalışmada katılımcılar gönüllü katılım ilkesine göre dahil edilmiştir. Veri toplama işlemine etik kurul onay belgesi alınarak, katılımcılardan aydınlatılmış onam formu imzalamaları istenmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılar ilk olarak kişisel bilgilerden oluşan demografik soru formunu cevaplamışlardır. Daha sonra, Iso-Ahola ve Weissinger (1) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Kara ve diğ. (27) tarafından yapılan "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" ile Ilgaz ve diğ. (28) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Sosyal Dahil Olma Ölçeği"nde yer alan sorulara cevap vermişlerdir.

**Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği:** İlk olarak Iso-Ahola ve Weissinger (1) tarafından geliştirilmiş olan "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" (SZSAÖ) katılımcıların serbest zamanlarında katıldığı aktivitelerden hissettiği sıkılma algısı düzeyini ölçmektedir. Türkçe'ye adaptasyonu Kara ve diğ. (27) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uygulama formu "Sıkılma" ve "Doyumsuzluk" olmak üzere iki alt boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olarak uygulanan ölçeğin maddelerine verilen cevaplar "1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmektedir. Bireyler ölçek

maddelerinden en az 10, en yüksek 50 puan alabilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında her iki alt boyut için de iç tutarlık katsayıları .72 olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla .82 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

**Sosyal Dahil Olma Ölçeği:** Bireylerin sosyal ortamlara dahil olma düzeyini ölçmek amacıyla Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ilgaz ve diğ. (28) tarafından yapılan ölçek "Sosyal İzolasyon", "Sosyal İlişki" ve "Sosyal Kabul" olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. 18 maddeden oluşan ölçeğin sorularına katılımcıların verdiği cevaplar "1= Hiç", "2= Pek Değil", "3= Biraz" ile "4= Evet Kesinlikle" ile arasında derecelendirilmektedir. Katılımcılar ölçek maddelerine verdikleri cevaplardan en düşük 18, en yüksek 72 puan alabilmektedir. Geliştirme çalışmasında ölçeğin genel kapsam tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmış ve yüksek güvenilirlik gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları .60 ile .79 arasında değişmektedir.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin önce çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. MANOVA analizi sonucunda ortaya çıkan farklılığın kaynağının belirlenmesi için Box's M testi, ANOVA analiz sonucunda farklılığın kaynağının tespit edilmesi için ise, Post Hoc Tests Tukey HSD istatistiksel analiz yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla ise Pearson Korelasyon analizi tercih edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tablo 1' de araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri belirtilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik verilerin frekans dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	190	47.1
Erkek	213	52.9
Üniversite Türü	Frekans	Yüzde (%)
Kamu	269	66.7
Vakıf	134	33.3
Akademik Unvan	Frekans	Yüzde (%)
Öğretim Üyesi	218	54.0
Öğretim Görevlisi	185	46.0
İdari Görev	Frekans	Yüzde (%)
Evet	162	40.1
Hayır	241	59.9
Katılım Durumu	Frekans	Yüzde (%)
Hiç Katılmıyorum	48	12.0
Düzensiz Olarak Katılıyorum	275	68.2
Düzenli Olarak Katılıyorum	80	19.8

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılımcı olarak dahil edilen 403 akademisyenin (190 kadın ve 213 erkek) çoğunlukla (%66.7) kamu üniversitelerinde görev aldığı, 218 katılımcının (%54.0) öğretim üyesi unvanına sahip

olduğu ve ayrıca katılımcıların %68.2'sinin düzensiz olarak aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %59.9'nun görev yaptığı üniversitelerde bir idari görevlerinin olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 2.** SZSAÖ ve SDOÖ ölçek puanlarının ve alt boyut puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
<b>SZSAÖ</b>						
Sıkılma	403	2.03	.44	.998	-.575	.82
Doymusuzluk	403	2.31	.58	-.835	-.070	.85
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	403	3.43	.80	-.670	-.381	.79
Sosyal Kabul	403	3.04	.92	-.312	-.302	.72
Sosyal İlişki	403	3.41	.99	-1.372	-1.156	.60

Tablo 2'deki ölçeklere ilişkin puan dağılımları incelendiğinde, her iki ölçeğin de ortalama puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. "SZSAÖ" alt boyut ortalama puanlarına göre "doymusuzluk" (Ort.= 2.31) alt boyutunda katılımcıların ortalama puanlarının, "sıkılma"

(Ort.= 2.03) alt boyutuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte "SDOÖ" ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın "sosyal izolasyon" (Ort.= 3.43) alt boyutu, en düşük puanın ise "sosyal kabul" (Ort.= 3.04) alt boyutunda olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Kadın	190	1.89	.81	13.320	<b>.000*</b>
	Erkek	213	2.19	.99		
Doymusuzluk	Kadın	190	2.08	.81	19.430	<b>.000*</b>
	Erkek	213	2.51	1.09		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Kadın	190	3.46	.44	1.358	.245
	Erkek	213	3.40	.44		
Sosyal Kabul	Kadın	190	3.03	.60	0.10	.919
	Erkek	213	3.04	.56		
Sosyal İlişki	Kadın	190	3.36	.77	1.606	.206
	Erkek	213	3.46	.82		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 3'deki MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin "SZSAÖ" alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $\lambda=.988$ ,  $F(3, 399)=1.654$ ,  $p<.05$ ). Bu anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları, cinsiyetin "SZSAÖ"nin "sıkılma" [ $F(1, 401)=13.320$ ,  $p<.01$ ] ve "doymusuzluk" [ $F(1, 401)=19.430$ ,  $p<.01$ ] alt boyut puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermiştir. Erkek katılımcıların her iki alt

boyut için de ortalama puanları, kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir. Ayrıca, sonuçlar cinsiyet değişkeninin "SDOÖ" alt boyutları üzerinde temel bir etkisinin olmadığını göstermektedir ( $\lambda=.988$ ,  $F(3, 399)=1.654$ ,  $p>.05$ ). ANOVA analiz sonuçlarına göre, cinsiyetin "SDOÖ"nin "sosyal izolasyon" [ $F(1, 401)=1.358$ ,  $p>.05$ ], "sosyal kabul" [ $F(1, 401)=.010$ ,  $p>.05$ ] ve "sosyal ilişki" [ $F(1, 401)=1.696$ ,  $p>.05$ ] alt boyutlarındaki grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

**Tablo 4.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin üniversite türü değişkenine göre MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Üniversite Türü	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Kamu	269	2.03	.96	2.212	.138
	Vakıf	134	1.93	.85		
Doymusuzluk	Kamu	269	2.38	1.02	4.110	<b>.043**</b>
	Vakıf	134	2.16	.91		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Kamu	269	3.41	.45	1.262	.262
	Vakıf	134	3.46	.41		
Sosyal Kabul	Kamu	269	3.03	.58	.290	.591
	Vakıf	134	3.06	.57		
Sosyal İlişki	Kamu	269	3.44	.77	1.209	.272
	Vakıf	134	3.35	.86		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 4'de görev yaptıkları üniversite türü değişkenine göre akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algısı ve sosyal dahil olma düzeylerini incelemek amacı ile yapılan MANOVA analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına

göre üniversite türü değişkeninin "SZSAÖ" [ $\lambda=.990$ ,  $F(2, 400)=2.089$ ,  $p>.05$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. ANOVA analiz sonuçları ise, katılımcıların "SZSAÖ"nin

“doyumsuzluk” [F(1, 401)=4.110, p< .05] alt boyutunda grupların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Kamu üniversitelerinde görev yapan katılımcıların ortalama puanları vakıf üniversitelerinde görev yapan akademisyenlerin ortalama puanlarından daha yüksektir. Benzer şekilde üniversite türü değişkeninin “SDOÖ” [ $\lambda$ =.992, F(3, 399)=1.103, p> .05] alt

boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. ANOVA analiz sonuçlarına göre üniversite türü değişkeninin katılımcıların “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=1.262, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=.290, p> .05] ve “sosyal ilişki” [F(1, 401)=1.209, p> .05] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin akademik unvan değişkenine göre MANOVA sonuçları (SZSAÖ-SDOÖ)

SZSAÖ	Akademik Unvan	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Öğretim Üyesi	218	1.98	.92	1.478	.225
	Öğretim Görevlisi	185	2.09	.91		
Doyumsuzluk	Öğretim Üyesi	218	2.33	.99	.347	.556
	Öğretim Görevlisi	185	2.27	.99		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Öğretim Üyesi	218	3.45	.42	1.010	.315
	Öğretim Görevlisi	185	3.40	.46		
Sosyal Kabul	Öğretim Üyesi	218	3.07	.56	1.404	.217
	Öğretim Görevlisi	185	3.00	.59		
Sosyal İlişki	Öğretim Üyesi	218	3.48	.79	3.797	.052
	Öğretim Görevlisi	185	3.33	.81		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 5’de verilen MANOVA sonuçları akademik unvan değişkeninin “SZSAÖ” [ $\lambda$ =0.989, F(2, 400)=1.265, p> .05] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. ANOVA sonuçlarına göre ise; akademik unvan ana etkisi açısından katılımcıların “SZSAÖ”nin “sıkılma” [F(1, 401)=1.478, p> .05], ve “doyumsuzluk” [F(1, 401)=.347, p> .05], alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, katılımcıların sosyal dahil olma düzeylerini akademik unvan değişkeni açısından incelemek amacıyla yapılan MANOVA

analiz sonuçları, akademik unvan değişkeninin “SDOÖ”nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir [ $\lambda$ =0.988, F(3, 999)=1.628, p> .05]. Bununla birlikte ANOVA sonuçları incelendiğinde akademik unvan değişkeninin “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=1.010, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=1.404, p> .05], “sosyal ilişki” [F(1, 401)=3.797, p> .05], alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır.

**Tablo 6.** İdari görev değişkenine göre SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları (SZSAÖ-SDOÖ)

SZSAÖ	İdari Görev	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Evet	162	2.02	.90	.886	.804
	Hayıt	241	2.04	.94		
Doyumsuzluk	Evet	162	2.33	1.03	.995	.724
	Hayıt	241	2.29	.97		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Evet	162	3.43	.44	.000	.999
	Hayıt	241	3.43	.44		
Sosyal Kabul	Evet	162	3.05	.59	.157	.692
	Hayıt	241	3.03	.57		
Sosyal İlişki	Evet	162	3.43	.83	.097	.756
	Hayıt	241	3.40	.78		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 6’da verilen MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, idari görev değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır [ $\lambda$ =0.999, F(2, 400)=.245 p> .05]. Ayrıca yapılan ANOVA analiz sonuçları da idari görev değişkeninin “SZSAÖ” “sıkılma” [F(1, 401)=.061, p> .05], ve “doyumsuzluk” [F(1, 401)=.125, p> .05] alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. MANOVA

analiz sonuçları, idari görev değişkeninin “SDOÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçlarına göre ise, idari görev değişkeninin “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=.000, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=.157, p> .05], “sosyal ilişki” [F(1, 401)=.097, p> .05], alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 7.** Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Katılım Durumu	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Sıkılma	Hiç	48	2.47	.93	9.648	.000*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	2.04	.89			
	Düzenli	80	1.75	.93			
Doyumsuzluk	Hiç	48	2.55	.89	2.113	.112	-
	Düzensiz	275	2.30	.96			
	Düzenli	80	2.18	1.14			
<b>SDOÖ</b>							
Sosyal İzolasyon	Hiç	48	3.22	.48	7.665	.001*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	3.43	.43			
	Düzenli	80	3.54	.41			
Sosyal Kabul	Hiç	48	2.69	.69	21.701	.000*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	3.01	.53			
	Düzenli	80	3.04	.50			
Sosyal İlişki	Hiç	48	3.10	1.00	4.212	.015**	a-b, a-c
	Düzensiz	275	3.45	.75			
	Düzenli	80	3.48	.79			

\*p<0.01, \*\*p<0.05 a: Hiç Katılmıyorum, b: Düzensiz Olarak Katılıyorum, c: Düzenli Olarak Katılıyorum,

Tablo 7’de akademisyenlerin serbest zamanlarda aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, katılım durumu değişkeninin “SZSAÖ” [ $\lambda=.952$  F(2, 400)=4.997,  $p<.01$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. ANOVA analizi sonuçlarına göre, “SZSAÖ”nin “sıkılma” [F(2, 400)=9.648,  $p<.01$ ], alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan farklılık bulunurken, “doyumsuzluk” [F(2, 400)=2.113,  $p>.05$ ], alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan Tukey HSD analiz sonuçları “Sıkılma” alt boyutunda serbest zaman aktivitelerine hiç katılmayan bireylerin daha yüksek düzeyde sıkılma algısı (Ort.: 2.47  $\pm$  .93); hissettiği görünmektedir. Düzenli olarak etkinliğe katılmanın (Ort.: 1.75  $\pm$  .93) hissedilen sıkılma algısı düzeyini düşürdüğü söylenebilir. Benzer olarak MANOVA

analiz sonuçlarına göre, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkeninin “SDOÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [ $\lambda=.885$ , F(2, 400)=8.364,  $p<.01$ ]. Bu doğrultuda yapılan ANOVA sonuçları ise serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkeninin “SDOÖ”nin tüm alt boyutlarında grupların ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı “sosyal izolasyon” [F(2, 400)=7.655,  $p<.01$ ], “sosyal kabul” [F(2, 400)=21.701,  $p<.01$ ], “sosyal ilişki” [F(2, 400)=4.252,  $p<.05$ ], saptanmıştır. Tukey HSD sonuçlarına göre, anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda serbest zaman etkinliklerine düzenli olarak katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları (Ort.: 3.54  $\pm$  .41, 3.04  $\pm$  .50 ve 3.48  $\pm$  .79) diğer katılımcılara göre daha yüksektir. Bu aktivitelerine düzenli olarak katılım gerçekleştirmek sosyal dahil olma düzeyini arttırmaktadır.

**Tablo 8.** SZSAÖ-SDOÖ alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	Sosyal İzolasyon	Sosyal Kabul	Sosyal İlişki	Sıkılma	Doyumsuzluk
Sosyal İzolasyon	1				
Sosyal Kabul	.551**	1			
Sosyal İlişki	.243**	.074	1		
Sıkılma	-.298**	-.329**	-.110*	1	
Doyumsuzluk	-.213**	-.217**	-.127*	.629**	1

Tablo 8’de “SZSAÖ” ile “SDOÖ” alt boyutları arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, “SZSAÖ” ile “SDOÖ”nin tüm alt boyutları arasında negatif

yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir ( $p<.01$ ). Genel olarak, bireylerin serbest zaman sıkılma algısı azaldıkça sosyal dahil olma düzeyleri artmaktadır diyebiliriz.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde çalışmanın analiz sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular alanyazında bu değişkenleri konu edinen çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonuçları, serbest zaman sıkılma algısı düzeylerinin katılımcıların cinsiyetleri açısından farklılaştığını

göstermiştir. Erkek katılımcıların serbest zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerden kadın katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde sıkılma algısı hissettiği görülmüştür (Tablo 3). Literatürde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin,

Serdar ve diğ. (29) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman sıkılma algısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre, kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Doğan ve diğ. (20) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre serbest zaman sıkılma algısı puanları incelendiğinde, kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde Kara (30) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanlarda heyecan arayışı, algılanan özgürlük ve sıkılma algısı ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, serbest zaman sıkılma algısı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaştığını göstermiştir. Kadın katılımcıların sıkılma algısı düzeyleri erkek katılımcılara göre daha düşük düzeydedir. Kadınların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden daha yüksek düzeyde doyum hissi elde ettikleri söylenebilir. Uluslararası alanyazında ise çalışmamızın bulgularını desteklemeyen çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin Spruyt ve diğ. (15) tarafından toplumsal farklılıkların sıkılma algısı ile yaşam doyumu üzerindeki sonuçları incelenmiş ve kadınların daha yüksek düzeyde sıkılma algısı hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kültürümüzde erkekler, toplumsal beklentiler gereği daha aktif ve üretken olmaları düşüncesi ile büyütülmelerinden dolayı bazen ilgi alanlarını geliştirme konusunda sınırlı seçeneklere sahip olabilmektedirler. Ayrıca bazı erkekler, duygusal durumlarını ifade etme konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu durum, sıkılma hissini daha yoğun bir şekilde yaşamalarına yol açabilir. Kişisel ilgi alanları, sosyal çevre ve bireysel özellikler de sıkılma algısını etkileyen önemli faktörlerdir. Kadınlara göre erkekler, bazen sosyal etkileşimde bulunma konusunda daha az istekli olabilirler. Arkadaşlarıyla vakit geçirme fırsatları azaldığında, erkekler tarafından hissedilen sıkılma algısı artabilmektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım görev yapılan üniversite türü açısından incelendiğinde, akademisyenlerin “SZSAÖ” “doyumsuzluk” alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında farklılık bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 4). Kamu üniversitelerinde çalışma yaşamlarına devam eden akademisyenlerin serbest zaman aktivitelerinden daha az düzeyde doyum hissine sahip oldukları tespit edilmiştir. Kara ve Gücal (22) tarafından akademisyenlerde işkolikliğinin belirlenmesine sıkılma algısının etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları çalışmamızın bulgusunu destekler niteliktedir. Sonuçlar, vakıf üniversitelerinde görev yapan akademisyenlerin daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Uluslararası alan yazında yer alan bir diğer çalışmada ise Arora (38) tarafından akademisyenlerde mutluluğun serbest zaman ve rekreasyonel aktiviteler ile olan ilişkisi incelenmiş, kamu üniversitelerinde görev yapan meslektaşlarına göre vakıf üniversitelerinde çalışmakta olan akademisyenlerin daha fazla stres, iş başkısı, yetersiz serbest zaman ve gerçekleştirilen aktivitelerden düşük düzeyde doyum hissi elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun çalışmamızın bulgusunu destekler nitelikte olmadığı görülmektedir. Görev yapılan ülkelerin mevcut şartlarından çıkan sonuçların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Üniversitelerde, bireyleri aktif bir şekilde dahil olmaya teşvik edecek kişisel, sosyal veya entelektüel uyarıların sağlanamaması akademik sıkılmaya neden olabilir. Bu durum, akademisyenlerin serbest zamanlarında daha fazla sıkılma ve doyumsuzluk hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca

ekonomik zorlukların meydana getirdiği ek ders verme gereksinimi duyma gibi fazladan çalışma saatlerinin de ortaya çıkan bu sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Serbest zamanda hissedilen sıkılma algısını aktivitelerle katılım sıklığı değişkeni açısından incelemek amacı ile yapılan analiz sonuçları, “SZSAÖ” ‘sıkılma’ alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve aktivitelerle düzenli olarak katılım sağlayan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının diğer katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 7). Serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi arttıkça hissedilen sıkılma algısının azaldığını söylemek mümkündür. Benzer olarak Sönmez ve diğ. (2) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin daha düşük düzeyde sıkılma algısına sahip olduklarını göstermiştir. Gürbüz ve diğ. (31) tarafından ise, Türk kadınlarında serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ile yalnızlık kavramlarının ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, serbest zamanlarını düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile değerlendiren bireyler tarafından hissedilen sıkılma algısı düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca serbest zaman aktivitelerine katılımın akademisyenler sosyal dahil olmayı arttırdığı sonucuna varılmıştır. Aktivitelere düzenli katılım gösteren bireylerin ortalama puanlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek dahil olma puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 7). Uluslararası alanyazında çalışmamızın bulgularına benzer sonuçlar elde edilen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Koçak ve Gürbüz (32) tarafından beş Avrupa ülkesinde yetişkin bireyler için sosyal dahil olmanın teşvik edilmesi ile yaşam memnuniyeti üzerinde serbest zaman engellerinin düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, artan sosyal dışlanma ve serbest zamanın etkili kullanımında karşılaşılan kısıtlamalar göz önüne alındığında, yetersiz ve düzensiz serbest zaman kullanımının, sosyal dahil olma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin olumsuz etkilendiğini göstermiştir. Başka bir çalışmada ise Anderson (33), serbest zaman etkinliklerine düzenli katılım sonucu öğrenilen sosyal etkileşim becerilerinin dahil olma açısından çok sayıda katkı sağladığı ve sosyal dışlanma hissini azaldığına dikkat çekilmiştir. Çeşitli aktiviteler deneyimleyerek değerlendirilen serbest zaman diliminin daha etkin ve verimli geçtiği, aynı zamanda bir grup ile birlikte yapılan aktivitelerin sıkılma algısını azaltarak sosyal ortamlara bireylerin katılımını arttırdığı bu sonucun ortaya çıkmasında önemli sebep olarak söylenebilmektedir.

SDOÖ” ile “SZSAÖ” alt boyutları ilişkisini ve bu ilişkinin yönünü belirlemek amacı ile analiz (Tablo 8) sonuçlarına göre, “SZSAÖ” ile “SDOÖ”nin tüm alt boyutlarının negatif yönde ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda akademisyenlerin sıkılma algısı düzeyi azaldıkça sosyal dahil olmanın da arttığını söylemek mümkündür. An ve diğ. (34) tarafından serbest zaman sıkılma algısının yaşlılar arasında önemini incelemek ve mevcut literatürü değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçları yaş almış bireyler arasındaki serbest zaman sıkılma algısını yönetme konusunda en iyi uygulamaları belirlemeye ve sosyal dışlanmadan uzaklaşmalarını sağlamaya yönelik araştırmaya daha fazla zaman ve kaynak yatırımı yapılması gerekliliğini göstermiştir. Son yıllarda

yapılan bir diğer çalışmada ise, Labuschagne ve diğ. (35) serbest zaman sıkılma algısı ile rekreasyona aktif katılım konuları incelenmiş ve grup şeklinde katılımın olumlu etkisine dikkat çekilmiştir. Bu durum sosyal faktörlerin, bireylerin aktif rekreasyon katılımı için ikinci en yüksek derecelendirilen motivasyon faktörü olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tan ve Lu (14) tarafından serbest zaman sıkılma algısının sosyal yalnızlık, dışlanma ve toplumsal ilişkiler üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonuçları arasında serbest zaman sıkılma algısı ile sosyal dışlanma ve yalnızlık kavramları arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu durumda serbest zaman sıkılma algısı arttıkça sosyal yalnızlık ve dışlanma düzeylerinin arttığı, sosyal dahil olmanın ise azaldığı gözlemlenmiştir. Kara ve diğ. (36) tarafından yapılan çalışmada ise, bazı değişkenler açısından yetişkinlerin serbest zaman sıkılma algısı, algılanan sosyal yeterlilik ve özsayıgı arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, serbest zaman sıkılma algısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, aynı zamanda serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye katılarak olumlu bir şekilde değerlendiren bireylerin de daha yüksek düzeyde sosyal yetkinlik düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yapılan çalışmalarda serbest zaman doyum düzeyi arttıkça sosyal ortamlara katılım ve sağlanan uyum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (37).

Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen en üst düzeyde doyum hissini ortaya çıkması bireylerin sıkılma algılarının da azalmasını açıkladığı görülmektedir. Bu durumda serbest zamana katılım kesintiye uğramadan artarak devam etme

## Kaynaklar

1. Iso-Ahola SE, Weissinger E. Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*. 1990;22(1):1-17.
2. Sönmez A, Gürbüz B, Koçak F. Üniversite yaşamına uyum ile serbest zamanda sıkılma algısı ilişkisinin belirlenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. 10-13 Mayıs, Bodrum, 2018.
3. Kil N, Kim J, Park J, Lee C. Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: are they interrelated? *Leisure Studies*. 2021;40(6):779-792.
4. Biolcati R, Mancini G, Trombini E. Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*. 2018;121(2):303-323.
5. Iso-Ahola SE, Crowley ED. Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*; 1991;23(3):260-271.
6. Wang WC. Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports*. 2019;122(5):1651-1665.
7. Atkinson AB, Marlier E. Analysing and measuring social inclusion in a global context. *United Nations*. 2010.
8. Wilson C, Secker J. Validation of the social inclusion scale with students. *Social Inclusion*. 2015;3(4):52-62.
9. Atkinson AB, Guio AC, Marlier E. Monitoring the evolution of income poverty and real incomes over time. *CASE Paper*

eğilimi göstermektedir. Aynı zamanda keyifli ve eğlenceli geçirilen bu aktivitelerin bireylere sosyal ortamlarda var olma gibi fırsatlar sunmaktadır. Özellikle yoğun ve stresli bir çalışma hayatına sahip akademisyenlerin maruz kaldıkları olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaları açısından serbest zaman aktiviteleri son derece önemli bir kurtuluş noktası olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal faydalar kazandıkları bu deneyimlerin yanı sıra, etkin ve verimli bir çalışma günü için akademisyenler kaliteli bir şekilde değerlendirilmiş bir dinlenme zamanına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nokta göz önüne alınarak çalışma ortamlarında veya günlük yaşantılarında bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Görev yapılan okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılmak, kişisel ve sosyal yönden serbest zaman sıkılma algısını azaltarak, sosyal dahil olmayı arttırdığından dolayı okulda katılımı arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Benzer şekilde üniversitelerde sosyal, kültürel veya sportif kulüplere üye olmak serbest zamanların daha verimli değerlendirilmesine katkıda bulunmaktadır. Bu doğrultuda akademisyenlerin bu kulüplere katılımın teşvik edilmesi sosyal dahil olmanın sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 08.11.2023 tarihli ve 2023/42 sayılı İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- 188, Centre for Analysis of Social Exclusion, London School of Economics, London, 2015.
10. Jehoel-Gijsbers G, Vrooman C. Explaining social exclusion; A theoretical model tested in the Netherlands. *The Netherlands Institute for Social Research/SCP*. 2007.
11. Masanovic, B. Impact of physical exercise programs and programs of social activity on public health and social inclusion of young people. *Iranian Journal of Public Health*. 2019;48(6):1180.
12. Litwiller F, White C, Gallant KA, Gilbert R, Hutchinson S, Hamilton-Hinch B, Lauckner H. The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*. 2017;39(1):1-19.
13. Freire T, Teixeira A. The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:358791.
14. Tan WK, Lu KJ. Smartphone use at tourist destinations: Interaction with social loneliness, aesthetic scope, leisure boredom, and trip satisfaction. *Telematics and Informatics*. 2019;39:64-74.
15. Spruyt B, Vandenbossche L, Keppens G, Siongers J, Van Droogenbroeck F. Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*. 2018;11:225-243.
16. Hendricks G, Savahl S, Florence M. Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income

- Cape Town communities. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2015;43(1):99-109.
17. Sarol H, Çimen Z. Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Science*. 2017;8(1):63-72.
  18. Aydın İ, Öncü E, Akbulut V, Küçük-Kılıç S. Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;21(1):1-15.
  19. Aydın-Boylu A, Günay G, Ersoy AF. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*. 2019;27(41):211-222.
  20. Doğan M, Elçi G, Gürbüz B. Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı, iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. *SPORMETRE*. 2019;17(1):154-164.
  21. Aksoy Y. Rekreasyonel faaliyet olarak fiziksel aktivitelerin otizmlili çocuklarda sosyal iletişime yönelik etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;5(1):1-9.
  22. Kara FM, Gücal AÇ. Akademisyenlerde işkolikliğinin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2016;1(1):47-62.
  23. Gönül B, Şahin-Acar B. Çocukların toplumsal cinsiyet bağlamında sosyal dâhil etme yargıları. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2018;33(82):67-80.
  24. Mašanović B, Popović S, Bjelica D, Vukotic M, Zoric G. The effects of physical activity on depressive symptoms among elderly people: a systematic review. In *Proceedings World Congress of Performance Analysis of Sport XII*. 2018;(Vol. 423).
  25. Blalock HM. *Social statistics*. (2nd Edn.), NY: Graw-Hill. 1972.
  26. Gürbüz S, Şahin F. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 2018. p. 107.
  27. Kara F, Gurbuz B, Oncu E. Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2014;16(2):28-35.
  28. Ilgaz A, Akgöz A, Gözüm S. Validity and reliability of the Turkish version of the social inclusion scale. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*. 2019;22(1):150-162.
  29. Serdar E, Demirel M, Harmandar Demirel D. The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: A study on university students. *International Journal of Technology in Education*. 2022;5(1):30-42.
  30. Kara FM. Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*. 2019;9(2):131-140.
  31. Gürbüz B, Kara FM, Sarol H. Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;19(4):188-198.
  32. Koçak F, Gürbüz B. Promoting social inclusion for adult communities: The moderating role of leisure constraints on life satisfaction in five European countries. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2024;34(3):1-14.
  33. Anderson LS. Leisure education from an ecological perspective: Inclusion and advocacy in community leisure. *Leisure/Loisir*. 2020;44(3):353-373.
  34. An J, Payne LL, Lee M, Janke MC. Understanding boredom and leisure in later life: a systematic review. *Innovation in Aging*. 2023;7(8):1-14.
  35. Labuschagne N, Schreck CM, Weilbach JT. Patterns of participation in active recreation and leisure boredom among university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2023;45(2):46-62.
  36. Kara FM, Gürbüz B, Sarol H. An investigation of adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*. 2018;4(4):113-121.
  37. Sönmez A, Gürbüz B. Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*. 2022;10(20):481-502.
  38. Arora, RG. Happiness among higher education academicians: a demographic analysis. *Rajagiri Management Journal*. 2020;14(1):3-17.

## EXTENDED ABSTRACT

### Research Problem

In this study, the aim was to compare the levels of leisure boredom perception and social inclusion levels of academics with various variables and to examine the relationship between these two variables.

### Research Problems

P1: Is there a statistically significant difference in the levels of leisure boredom perception and social inclusion of academics according to various variables?

P2: Is there a statistically significant relationship between the levels of leisure boredom perception and social inclusion of academics?

### Literature Review

Leisure boredom perception is most commonly defined as a state of 'low arousal and insufficient motivation towards

leisure activities' (1). It is stated that the decrease in boredom perception felt as a result of leisure activities and the increase in satisfaction rate lead to an increase in participation in activities (2). It is indicated that leisure boredom perception arises when leisure experiences do not meet people's expectations and needs (3). Studies on the relationship between leisure boredom perception among individuals and their psychological and social health have found that leisure boredom contributes to risky behaviors such as substance use, alcohol consumption, and unhealthy social relationships (4-5-6). It is also observed that the level of social inclusion decreases as a result of this situation.

In order to develop policies for social inclusion, it is necessary to understand the factors working against social inclusion (poverty and social exclusion). Social exclusion is described as the involuntary exclusion of individuals and groups from the political, economic, and social processes of

society, preventing their full participation in the society they live in (7). Poverty emphasizes the lack of economic resources (8). Therefore, the lack of resources is an important reason for social exclusion that hinders people's participation, but there are other important dimensions as well (9). Social exclusion expresses a wider, more complex, and multidimensional set of concerns. Achieving social inclusion requires a balanced approach to addressing both poverty and social exclusion. Friendship, optimism, and a sense of personal value are considered as other dimensions in which social inclusion is evaluated fundamentally (10).

Fundamentally, the benefits of leisure activities for individuals can be classified into three sections: physical, psychological, and social. Participation in leisure activities contributes to increasing the level of social adaptation provided to the society with contributions such as engaging in social interactions, making new friendships, self-discovery, stress relief, reducing the perception of loneliness, renewal, learning, and development (11). In addition, the feeling of complete well-being in terms of physical health facilitates participation in activities and increases the behavior of joining a social group (12). Furthermore, the increase in collaboration and sharing levels as a result of the individual's participation in recreational physical activities positively affects social inclusion (13).

#### Methods

The sample group of the study in the relational scanning model was formed by 403 academics registered in the Higher Education Information System (Mage = 41.15 ± 11.27). Participants answered the "Leisure Boredom Scale (LBS)" and the "Social Inclusion Scale (SIS)". For the

analysis of the data, MANOVA, ANOVA, and Pearson correlation statistical methods were used.

#### Results and Conclusions

According to the MANOVA results, while there was a statistically significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" and "boredom" subtitles of "LBS" according to the gender variable ( $p < .01$ ), there was no statistically significant difference in the average scores of the participants in all subtitles of "SIS" ( $p > .05$ ). The analysis results based on the variable of the type of university where the task was performed showed that there was a statistically significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" subtitle of "LBS" ( $p < .01$ ), while there was no statistically significant difference among the subtitles of "SIS" ( $p > .05$ ). It was found that there was no statistically significant difference in the average scores of the participants in "LBS" and "SIS" according to the academic title variable ( $p < .05$ ). There was no significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" and "boredom" subtitle of "LBS" and "SIS" according to the administrative task variable ( $p > .05$ ). In addition, the analysis results based on the variable of participation in leisure activities showed that there were statistically significant differences in the average scores of the participants in the "boredom" subtitle of "LBS" and all subtitles of "SIS" according to the participation status variable ( $p < .01$ ).

In conclusion, it was determined that there is a statistically negative relationship between leisure boredom perception and social inclusion level in academics. It can be said that as leisure boredom perception decreases, social inclusion increases.

## Sınıf Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Sıklıklarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Classroom Teachers' Opinions on Recreation Activities and The Frequency of Participation in Recreation Activities

\* Alim ŞAHİN<sup>1</sup>, Abdurrahman KIRTEPE<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı Sınıf Öğretmeni, Diyarbakır, TÜRKİYE / asahindergipark@gmail.com / 0009-0006-5597-252X

<sup>2</sup> Firat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / akirtepe@firat.edu.tr / 0000-0003-3268-2192

\* Corresponding author

**Özet:** Araştırmanın amacı, Diyarbakır ilinde görevli sınıf öğretmenlerinin bazı demografik bilgileri ile Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Sıklıklarının değerlendirilmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Diyarbakır ili 2022-2023 eğitim yılında aktif görev yapan 349'u kadın, 156'sı erkek olmak üzere toplam 505 sınıf öğretmeni oluşturmuştur. Çalışmada verileri elde etmek amacıyla ile kişisel bilgi formu, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin, rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığının demografik değişkenler açısından karşılaştırılması için ve araştırma verilerinin gruplara göre değişimi bağımsız örneklem t testi ve ANOVA analizi ile yapılmıştır. Değişkenler arası ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuç olarak; kadın öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımının erkek öğretmenlerden daha fazla olduğu, evli öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımının bekar öğretmenlere göre daha fazla olduğu, idari görev almanın rekreasyon etkinliklerine katılımı etkilemediği, düzenli fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin rekreasyonel fayda algı düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere kıyasla psikolojik açıdan daha fazla rekreasyonel fayda sağladıkları tespit edilmiştir. Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklere katılım sıklığının ilginç bir şekilde gelir durumu düşük olan öğretmenlerde daha yüksek olduğu, rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin rekreasyon fayda düzeylerinin de yüksek olduğu, rekreasyonel etkinliklere katılımın, rekreasyonel fayda algısını olumlu anlamda etkilediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Boş zaman, Serbest Zaman Aktiviteleri, Sınıf Öğretmeni, Sportif Rekreatif Aktivite.

**Abstract:** The purpose of the research is to evaluate some demographic information of classroom teachers working in Diyarbakır, their Opinions on Recreational Activities and the Frequency of Participation in Recreational Activities. The relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The sample of the research consisted of a total of 505 classroom teachers, 349 of whom were female and 156 of whom were male, working actively in the 2022-2023 academic year in Diyarbakır. Personal information form, Recreation Benefit Scale, and Recreational Activities Participation Frequency Scale were used to obtain data in the study. In order to compare the participants' opinions about recreational activities, the frequency of participation in recreational activities in terms of demographic variables, and the change of research data according to groups, independent samples t test and ANOVA analysis were used. The relationship between variables was examined with Pearson correlation analysis. In conclusion; Female teachers' participation in recreational activities is higher than male teachers, married teachers' participation in recreational activities is higher than single teachers, taking administrative duties does not affect participation in recreational activities, teachers who engage in regular physical activity have higher recreational benefit perception levels, female teachers' psychological benefits are higher than male teachers. It has been determined that they provide more recreational benefits. Interestingly, it has been observed that the frequency of teachers' participation in recreational activities is higher for teachers with low income levels, that the recreational benefit levels of teachers with high levels of participation in recreational activities are also high, and that participation in recreational activities positively affects the perception of recreational benefits.

**Keywords:** Recreation, Leisure Time, Leisure Time Activities, Classroom Teacher, Sport Recreational Activity.

Received: 15.05.2024 / Accepted: 03.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1484347>

**Citation:** Şahin, A., & Kırtepe, A. (2024). Sınıf Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Sıklıklarının Değerlendirilmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 372-380.

## GİRİŞ

Rekreasyon kavramının kökeni “recreatio” sözcüğünün temelinden çıkmıştır ve bu kavram, Latince de iyileştirmek, yenilenmek, yaratmak anlamlarına gelmektedir. Boş zamanı verimli kullanırken gerçekleştirilen yararlı etkinlikler olarak tanımlanabilir (1).

Herhangi bir şeyin somut olsun veya olmasın eksik olma hissi ve bunu tamamlama güdüsüne ihtiyaç denir. İnsanın davranış yönelimine doyuma ulaşmamış ihtiyaçlar etkili olmaktadır. Bireyin refah seviyesi ve maddi durumu ne şekilde olursa olsun, ihtiyaçlar sınırsız ve tamamlanması mümkün olmamaktadır. Bu sebeple, daima isteyen ve bunu tamamlama yolunda savaş veren bir yapıya sahiptir (2).

Kişinin çok yönlü olarak gelişmesini sağlayan rekreasyon en başta fiziksel ve psikolojik yarar sağlar. Burada yarar durumu rekreasyona gereksinim duyulmasının alt yapısını sağlamaktadır. Rekreasyona duyulan gereksinim, rekreasyon aktivitelerinin bireysel ve sosyal olarak sağladığı faydalardan dolayı ön plana çıkmaya başlamıştır (3).

Kişisel bakım ve sağlık gelişimi, ruh sağlığının iyileşmesi, kişilerin sosyal becerilerinin artması, farklı açılardan bakabilme becerisi, kabiliyetlerin ilerletilmesi gibi faydalar rekreasyon aktivitelerinin bireysel getirilerini oluşturmaktadır. Toplumsal gereksinimler, el birliği ve sorunlara çözücü yaklaşım, inovatif ve çoğulcu bir toplum

yapısının oluşması rekreasyonun sosyal açıdan getirisi olup bir kez daha önemine vurgu yapmıştır (4).

Üst düzey çalışma temposu, stres ve bunalma, şehir hayatının monotonluğu bireyler üzerinde yoğun bir baskı hissettirir. Bu durum çeşitli problemleri beraberinde getirir. İşte tam burada rekreatif etkinlikler devreye girer. Bu sebepten rekreasyon olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır. Doyum noktasına ulaşılmadığında ise vahim sonuçlar ortaya çıkabilir. Grup biçiminde etkinliklerde bulunulması rekreasyonun en verimli yönü olup sosyalleşme sağlar ve yeni insanlarla bir araya gelinmiş olur. Burada ki kaynaşma, grup bilincini artırır ve takım ruhu oluşturur. Karşılıklı beklemeden gönüllü olup bir etkinliğe katılmak veya eğlence topluluğunda takım arkadaşları diyalog kurar ve takım ruhu oluşturur (2).

Rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen çeşitli unsurlar vardır. Bunlar: Zaman, refah seviyesi, cinsiyet ve sosyal sınırlama, eğitim seviyesi gibi unsurlardan oluşmaktadır. Zaman Unsuru, zaman tanımının içeriğinde bütün yapılan faaliyetler yer almaktadır. Bireyler aktivitelerini gerçekleştirebilmesi için ön şart zaman kavramının olmasıdır. Yapılması ön görülen faaliyetlerin sorunsuz bir biçimde tamamlanabilmesi için, geri dönülemeyen zaman teriminin önemi tüm milletler nezdinde kabul görüp değer



verilmiştir. Yönetimde olanların planlı ve programlı yönetebilmesi, zamanı etkin kullanma yeteneği ile birbirinden ayrılmaktadır (5).

Refah Seviyesi Unsuru, İnsanlar kazançlarının getirisi olarak birikintilerini, hayatını sürdürebilmek ve temel ihtiyaçlarını elde etmek için harcarlar. Temel ihtiyaçlar dışında ki harcanan birikintiden geriye kalan miktar bireylerin hangi rekreatif etkinliğe harcayacağını ortaya koyar (6).

Cinsiyet ve Sosyal Sınırlama Unsuru, rekreasyon faaliyetleri tercihlerinde bireylerin cinsiyet dağılımı da etkileyici olmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katılım gösterme açısından kadınlar daha az boş zamana sahiptirler. İş kollarında geçimini sağlamak için çalışan erkek ve kadınlar, boş zaman anlamında önemli farklılıklara sahiptirler. Günümüzde iş hayatında önemli bir yere sahip olan kadınlar, iş dışı vakitlerinde ailevi sorumlulukları ev işleri, çocuk yetiştirme vb. gibi sebepler sonucu boş zamanları sınırlı olup rekreasyon faaliyetlerine daha az vakit ayırmaktadır. Bununla beraber refah seviyesi düşük olan ülkelerde, bireylerin dini inançları kişiler üzerinde bir baskı yolu olarak tercih edilebilmektedir. Bağnaz topluluklarda özellikle kadınların toplumda hak ve özgürlük alanları daraltılmakta olup ayrıca rekreasyon faaliyetlerine dahil olmasını da negatif yönde etkilemektedirler (7).

Eğitim Seviyesi Unsuru, bireylerin eğitim maksatlı kendilerini geliştirmesi ve rekreasyon aktivitelerine dahil olması arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Rekreasyon etkinlikleri, öğrenim durumu üst seviye de bulunan kişilerin çalışma hayatını olumlu etkilerken, kişilere ekonomik yönden daha fazla kazanç sağlar (8).

Tüm bu kuramsal bilgiler çerçevesinde araştırmanın amacı, Diyarbakır ilinde görevli sınıf öğretmenlerinin bazı demografik bilgileri ile Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım

Sıklıklarının değerlendirilmesidir. Çalışmanın; öğretmenlerin en çok vakit geçirdiği alanlar olan okullarda, boş zamanlarının daha verimli geçirilebilmesine ve çalışma ortamlarının daha elverişli hale getirilmesine katkıda bulunacağı umulmaktadır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırmada nicel inceleme şekillerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yahut halen mevcut bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan inceleme yaklaşımlarıdır (9).

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmanın amacı, Diyarbakır ilinde görevli sınıf öğretmenlerinin bazı demografik bilgileri ile Rekreasyon Faaliyetlerine İlişkin Görüşlerinin ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Sıklıklarının değerlendirilmesidir. Çalışmanın; öğretmenlerin en çok vakit geçirdiği alanlar olan okullarda, boş zamanlarının daha verimli geçirilebilmesine ve çalışma ortamlarının daha elverişli hale getirilmesine katkıda bulunacağı umulmaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın evrenini Diyarbakır ili 2022-2023 eğitim öğretim yılında görev yapan Sınıf Öğretmenleri (6250) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini de Diyarbakır İli 2022-2023 eğitim öğretim yılında görev yapan sınıf öğretmenlerinden ( $n = (n = (N \cdot t \cdot s \cdot d, \alpha \cdot 2 \cdot p \cdot q) / ((\alpha \cdot 2 \cdot (N - 1) + (t \cdot s \cdot d, \alpha \cdot 2 \cdot p \cdot q)))$ ) ( $d=0,05, \alpha=0,05, p=0,5$ )” araştırmaya gönüllülük ilkesiyle katılan, yüksek güç için yeterli denek sayısı 362 olduğu tespit edilmiştir. Ancak örneklem grubunu güçlendirmek amacıyla Diyarbakır İli 2022-2023 eğitim öğretim yılında aktif görev yapan Sınıf Öğretmenlerinden 505 sınıf öğretmenine ulaşılmıştır. Bu öğretmenlerin 349 kadın, 156 erkek öğretmenden oluşmaktadır.

**Tablo 1.** Demografik veriler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	349	69.1
	Erkek	156	30.9
Yaş	22-24	245	48.5
	25-30	149	29.5
	31>	111	22.0
Medeni Durumu	Evli	151	29.9
	Bekâr	354	70.1
İdari Görevi	Evet	101	20.0
	Hayır	404	80.0
Düzenli Aktivite	Evet	272	53.9
	Hayır	233	46.1
	Toplam	505	100

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde 349 (%69.1) kadın, 156 (%30.9) erkek öğretmenden oluşmuştur. Öğretmenlerin yaş grubuna göre dağılımı incelendiğinde 22-24 yaş arası 245 (%48.5), 25-30 yaş arası 149 (%29.5), 31 yaş ve üzeri 111 (%22.0)

öğretmen olduğu görülmüştür. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde 151 (%29.9) öğretmenin evli 354 (%70.1) öğretmenin bekâr olduğu görülmüştür. Ayrıca 404 (%80.0) öğretmenin idari görev almadığı, 272 (%53.9) öğretmenin düzenli aktivite yaptığı görülmüştür.

**Rekreasyon Fayda Ölçeği:** Araştırmada “Rekreasyon Fayda Ölçeği-RFÖ” kullanıldı. 2018 yılında Akgül, Karaküçük ve Ertüzün (10) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve Türkçeye uyarlanmıştır. 24 maddeden oluşan ölçek ile “1.Fiziksel Alt Boyut”, “2.psikolojik Alt Boyut”, “3.Sosyal Alt Boyut”, 3 Alt Boyut Belirlenmiştir. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiçbir Zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Genellikle (3)”, “Sık Sık (4)” ve “Her Zaman (5)”, şeklinde 5’li likert tipli olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanıldı. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıyı desteklediği ve orijinal

formuyla tutarlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,83 olup, üç alt boyut iç tutarlılık katsayıları 0,80 ile 0,86 arasında değişmektedir.

**Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı Ölçeği:** Anketimizin ikinci kısmında ise ilgili literatür incelenerek araştırmaya katılan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine hangi sıklıkta katılım sağladıklarını tespit etmek üzere hazırlanmıştır. Bu liste 2018 yılında Güven ve Yavuz’un (11) çalışmasında kullanılmıştır. Listede yedi aktivite bulunmaktadır: doğa aktiviteleri, gönüllü aktiviteler, yerel çevre aktiviteleri, seyahat aktiviteleri, entelektüel aktiviteler, sanatsal ve kültürel aktiviteler ve diğer kişisel aktiviteler.

**Tablo 2.** İç tutarlılık ve normallik verileri

Ölçek Toplam ve Alt Boyutları	$\alpha$	Skewness	Kurtosis
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	0.99	-1.13	-0.24
Fiziksel Faydalar	0.99	-1.12	-0.28
Psikolojik Faydalar	0.99	-1.13	-0.24
Sosyal Faydalar	0.99	-1.09	-0.33
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Puan Ortalaması	0.96	-0.49	-0.82

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılımı için  $-1.96$  ile  $+1.96$  arasında olması yeterlidir. Cronbach alfa  $0.70$ ’in üzerinde olmasından kaynaklı verilerin yeterli güvenilirlikte bulunmuştur (9). Verilerin normal dağılım gösterdiği ve yeterli güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

**Verilerin Analizi:** Araştırmada ilk olarak kayıp veriler incelenmiş, eksik veri bulunan formlar değerlendirmeye alınmamıştır. Tanımlayıcı bilgiler için yüzde ve frekans

analizi yapılmıştır. Verilerin güvenilirliği Cronbach alpha analizi ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı skewness ve kurtosis analizi ile yapılmıştır. Araştırma verilerinin gruplara göre değişimi bağımsız örneklem t testi (cinsiyet, medeni durum, idari görev alma, düzenli aktivite yapma) ve anova (yaş, gelir) analizi ile yapılmıştır. Değişkenler (Rekreasyon Fayda Ölçeği, Rekreasyon Etkinliklere Katılım ölçeği) arası ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 3.** Cinsiyete göre t testi tablosu

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	df	p
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	349	11.89	4.22	1.93	503	0.05
	Erkek	156	11.09	4.41			
Fiziksel Faydalar	Kadın	349	3.97	1.42	1.96	503	0.05
	Erkek	156	3.70	1.49			
Psikolojik Faydalar	Kadın	349	3.97	1.40	2.12	503	<b>0.03</b>
	Erkek	156	3.68	1.47			
Sosyal Faydalar	Kadın	349	3.94	1.42	1.68	503	0.09
	Erkek	156	3.71	1.47			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	Kadın	349	3.62	1.35	30.8	503	<b>0.00</b>
	Erkek	156	3.24	1.10			

Cinsiyet göre t-testi incelendiğinde RFÖ’ nin aldıkları puanlardan Psikolojik Faydalar Alt Boyutu cinsiyete göre anlamlı şekilde değişirken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Psikolojik Faydalar alt boyutu için kadınların puanı erkeklerden istatistiki olarak

anlamlı halde yüksek olduğu görüldü ( $p<0.05$ ). Öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi incelendiğinde Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması kadınlarda erkeklerden istatistiki olarak anlamlı halde yüksek olduğu görüldü ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Medeni duruma göre t testi tablosu

	Medeni Durum	N	Ort	Ss	t	df	p
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	Evli	151	11.32	4.24	-1.09	503	0.27
	Bekâr	354	11.78	4.31			
Fiziksel Faydalar	Evli	151	3.77	1.43	-1.20	503	0.22
	Bekâr	354	3.94	1.45			
Psikolojik Faydalar	Evli	151	3.77	1.40	-1.12	503	0.26
	Bekâr	354	3.93	1.44			
Sosyal Faydalar	Evli	151	3.77	1.42	-0.94	503	0.34
	Bekâr	354	3.91	1.44			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	Evli	151	3.15	1.20	-4.12	503	<b>0.00</b>
	Bekâr	354	3.66	1.29			

T testi sonuçlarına bakıldığında; evli veya bekâr olmaları, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğretmenlerinin medeni duruma göre t-testi incelendiğinde

Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması evli öğretmenlerin bekardan istatistiksel olarak anlamlı halde yüksek olduğu görüldü ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** İdari görev olma durumuna göre t testi tablosu

	Görev	N	Ort	Ss	t	df	p
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	Evet	101	12.17	3.42	1.36	503	0.17
	Hayır	404	11.51	4.47			
Fiziksel Faydalar	Evet	101	4.03	1.18	1.14	503	0.25
	Hayır	404	3.85	1.50			
Psikolojik Faydalar	Evet	101	4.06	1.13	1.39	503	0.16
	Hayır	404	3.84	1.49			
Sosyal Faydalar	Evet	101	4.06	1.15	1.53	503	0.12
	Hayır	404	3.82	1.50			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	Evet	101	3.44	1.00	-0.53	503	0.59
	Hayır	404	3.52	1.35			

T-testi incelendiğinde RFÖ' nin aldıkları toplam puan ve alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Öğretmenlerinin idari görev alma

değişkenine göre t-testi incelendiğinde Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6.** Düzenli aktivite yapma durumuna göre t testi tablosu

	Aktivite	N	Ort	Ss	t	df	p
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	Evet	272	13.10	3.28	8.84	503	<b>0.00</b>
	Hayır	233	9.94	4.69			
Fiziksel Faydalar	Evet	272	4.36	1.11	8.44	503	<b>0.00</b>
	Hayır	233	3.33	1.59			
Psikolojik Faydalar	Evet	272	4.37	1.08	8.93	503	<b>0.00</b>
	Hayır	233	3.31	1.57			
Sosyal Faydalar	Evet	272	4.36	1.11	8.94	503	<b>0.00</b>
	Hayır	233	3.29	1.56			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	Evet	272	4.14	1.04	14.20	503	<b>0.00</b>
	Evet	272	13.10	3.28			

Sınıf Öğretmenlerinin düzenli aktivite yapma durumuna göre t-testi incelendiğinde RFÖ' nin aldıkları puanların toplam puan ve tüm alt boyutlar açısından düzenli aktivite yapan öğretmenlerin yapmayan öğretmenlerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek puan aldıkları görülmüştür

( $p<0.05$ ). Öğretmenlerinin aktivite değişkenine göre t-testi incelendiğinde Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması düzenli aktivite yapanlarda istatistiksel olarak anlamlı halde yüksek olduğu görüldü ( $p<0.05$ ).

**Tablo 7.** Yaş değişkenine göre ANOVA analizi bulguları

	Yaş	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	22-24	245	11.53	4.61			
	25-30	149	11.45	4.02	1.021	0.36	-
	31>	111	12.15	3.89			
Fiziksel Faydalar	22-24	245	3.83	1.54			
	25-30	149	3.83	1.37	1.271	0.28	-
	31>	111	4.08	1.29			
Psikolojik Faydalar	22-24	245	3.84	1.53			
	25-30	149	3.83	1.34	0.804	0.44	-
	31>	111	4.03	1.29			
Sosyal Faydalar	22-24	245	3.84	1.54			
	25-30	149	3.78	1.33	1.018	0.36	-
	31>	111	4.03	1.32			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	22-24	245	3.67	1.48			
	25-30	149	3.42	1.02	4.923	<b>0.01</b>	1>3
	31>	111	3.23	1.09			

Sınıf Öğretmenlerinin Rekreasyon Fayda Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlar açısından incelendiğinde yaş ANOVA sonucuna göre gruplar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklere Katılım puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde ANOVA

analizi sonuçlarına göre 22-24 yaş arası grubun rekreasyon etkinliklere katılım puanları 31 yaş ve üzeri gruptan istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo 8.** Gelir değişkenine göre ANOVA analizi bulguları

	Gelir	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	3000-9000 TL	261	11.66	4.49			
	9000-11000 TL	145	11.39	4.09	0.511	0.60	
	11000 TL üzeri	99	11.96	4.05			
Fiziksel Faydalar	3000-9000 TL	261	3.88	1.50			
	9000-11000 TL	145	3.84	1.39	0.203	0.81	
	11000 TL üzeri	99	3.96	1.37			
Psikolojik Faydalar	3000-9000 TL	261	3.88	1.50			
	9000-11000 TL	145	3.81	1.36	0.448	0.63	
	11000 TL üzeri	99	3.98	1.34			
Sosyal Faydalar	3000-9000 TL	261	3.89	1.49			
	9000-11000 TL	145	3.73	1.37	1.077	0.34	
	11000 TL üzeri	99	4.00	1.37			
Rekreasyon Etkinliklere Katılım	3000-9000 TL	261	3.64	1.43			
	9000-11000 TL	145	3.32	1.10	3.337	<b>0.03</b>	1>2
	11000 TL üzeri	99	3.40	1.08			

Sınıf Öğretmenlerinin Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı ve alt boyutlar açısından incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucuna göre gruplar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklere Katılım puanları

gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde ANOVA analizi sonuçlarına göre 3000-9000 TL arası gelire sahip grubun rekreasyon etkinliklere katılım puanları 9000-11000 TL gelire sahip gruptan istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo 9.** Pearson korelasyon analizi bulguları (n= 505)

Toplam Puan ve Alt Puanlar	1	2	3	4	5
1. Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı	-				
2. Fiziksel Faydalar	0.99**	-			
3. Psikolojik Faydalar	0.99**	0.98**	-		
4. Sosyal Faydalar	0.99**	0.97**	0.98**	-	
5. Rekreasyon Etkinliklere Katılım	0.70**	0.69**	0.69**	0.69**	-

Korelasyon bulguları incelendiğinde rekreasyon etkinliklere katılım ile fiziksel faydalar ( $r=0.69$ ,  $p < 0.01$ ), psikolojik faydalar ( $r=0.69$ ,  $p < 0.01$ ), sosyal faydalar ( $r=0.69$ ,  $p < 0.01$ ) ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ( $r=0.70$ ,  $p < 0.01$ )

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı Ölçeği ile yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılarak benzer ve farklı yönler ortaya konulmuştur.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçlarına bakıldığında; Rekreasyonel Fayda Ölçeğinin aldıkları puanlardan Psikolojik Faydalar alt boyutu cinsiyete göre anlamlı şekilde değişirken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik Faydalar alt boyutu için kadınların puanı erkeklerden istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Başka bir deyişle kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere kıyasla psikolojik açıdan daha fazla rekreasyonel fayda sağladıkları tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları incelendiğinde rekreasyon etkinliklere katılım puan ortalaması kadınlarda erkeklerden istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Kandemir'in 2022 yılında yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgulara göre, katılımcıların RFÖ puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak fark tespit edilmiştir. RFÖ cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşırken, fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında kadın katılımcıların anlamlı olarak erkek katılımcılardan farklılaştığı ve daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir (12).

Çalışmada yaş değişkenine göre anova testi sonuçlarına bakıldığında; öğretmenlerin Rekreasyon Fayda Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlar açısından incelendiğinde yaş değişkenine göre yapılan anova analizi sonucuna göre gruplar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklere Katılım puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde anova analizi sonuçlarına göre 22-24 yaş arası grubun rekreasyon etkinliklere katılım puanları 31 yaş ve üzeri gruptan istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yani genç öğretmenlerin rekreasyonel etkinlikleri daha fazla önemseyip katılım gösterdikleri söylenebilir. Pekgöz'ün 2019 da yaptığı çalışmada ise anova sonuçları yaş etmenine göre değerlendirildiğinde RFÖ' den aldıkları puanların istatikselsel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığını söyleyemeyiz (13).

Çalışmada medeni durumlarına göre t testi sonuçlarına bakıldığında; istatikselsel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Öğretmenlerinin medeni duruma göre t-testi incelendiğinde Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması evli öğretmenlerin bekarlardan istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yani evli öğretmenlerin bekar öğretmenlere kıyasla daha fazla rekreasyonel etkinliklere katılım sağladıkları söylenebilir. Pekgöz'ün 2019 da yaptığı çalışmada ise öğretmenlerinin medeni duruma göre t testi sonuçlarına bakıldığında evli veya bekar olmaları, istatikselsel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Kandemir'in 2022 yılında yaptığı çalışmada analizlerin sonucuna göre, medeni durum durumlarına göre RFÖ puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Başka bir deyişle rekreasyonel etkinliklere katılımın, rekreasyonel fayda algısını olumlu anlamda etkilediği görülmüştür.

Çalışmada gelir durumu değişkenine göre yapılan anova testi sonuçlarına bakıldığında; Öğretmenlerin Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam Puanı ve alt boyutlar açısından incelendiğinde gelir durumu değişkenine göre yapılan anova analizi sonucuna göre gruplar arası anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklere Katılım puanları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde anova analizi sonuçlarına göre 3000-9000 TL arası gelire sahip grubun rekreasyon etkinliklere katılım puanları 9000-11000 TL gelire sahip gruptan istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yani Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklere Katılım sıklığının ilginç bir şekilde gelir durumu düşük olan öğretmenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Demirbaşın 2020'de yaptığı çalışmada ise öğretmenlerin aylık gelir durumuna göre rekreasyon etkinliklerine katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek için anova testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre ( $p = 0,02$ ) öğretmenlerin gelir durumuna bağlı rekreasyon etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $p < 0,05$ ). Bir başka ifadeyle gelir durumu 7001-9000 TL arasında olan öğretmenler (3,57) rekreasyon etkinliklerine en çok katılım sağlarken, gelir durumu 5001-7000 TL olan öğretmenler en az katılımı göstermektedir (14). Ortaç'ın 2019'da yaptığı çalışmada ise gelir durumuna göre rekreasyonel etkinliğe katılımları karşılaştırılmıştır. Anova testi sonuçları incelendiğinde gelir durumuna göre rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ( $p > 0,05$ ) görülmektedir. Başka bir ifade ile farklı gelir seviyesine sahip akademisyenlerin rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir (15). Bu araştırma bulgularının bizim çalışma ile aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez.

Çalışmada İdari göreviniz var mı? değişkenine göre yapılan t-testi testi sonuçlarına bakıldığında; Öğretmenlerinin idari görev alma değişkenine göre t- testi incelendiğinde RFÖ' nin aldıkları toplam puan ve alt boyutlar açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Öğretmenlerinin idari görev alma değişkenine göre t-testi incelendiğinde rekreasyon etkinliklere katılım puan ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Pekgöz'ün 2019 da yaptığı çalışmada ise öğretmenlerin görev durumuna göre sonuçlarına bakıldığında RFÖ' den aldıkları puanların istatikselsel açıdan anlamlı bir şekilde değişmediği görülmektedir. Diğer bir deyişle müdür, müdür yardımcısı ve ya öğretmenlik görevini yapmaları, istatikselsel açıdan anlamlı bulunmamıştır (16). Kocaer'in 2018 de yaptığı çalışmada test sonuçlarına göre öğretmenlerin mesleğine yönelik tutumları, serbest zaman ilgilenimleri ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasında görev unvanına göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmayı destekler niteliktedir (17).

Çalışmada Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılıyor musunuz? değişkenine göre yapılan t-testine testi sonuçlarına bakıldığında; Öğretmenlerinin düzenli aktivite

yapma durumuna göre göre t-testi incelendiğinde RFÖ' nin aldıkları puanların toplam puan ve tüm alt boyutlar açısından düzenli aktivite yapan öğretmenlerin yapmayan öğretmenlerden istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek puan aldıkları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Bundan dolayı da düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin rekreasyonel fayda algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğretmenlerinin aktivite değişkenine göre t- testi incelendiğinde Rekreasyon Etkinliklere Katılım puan ortalaması düzenli aktivite yapanlarda istatistiki olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Arslan'ın 2019'da yaptığı çalışmada bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılanlarla ve katılmayanların toplam puanlarının alt boyutlarla karşılaştırılmasında, arkadaş eksikliği alt boyutu dışındaki, tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ) (19).

Çalışmada Rekreasyon Fayda Ölçeği ile Rekreasyon Etkinliklere Katılım Pearson korelasyon bulguları incelendiğinde rekreasyon etkinliklere katılım ile fiziksel faydalar ( $r=0.69$ ,  $p <0.01$ ), psikolojik faydalar ( $r=0.69$ ,  $p <0.01$ ), sosyal faydalar ( $r=0.69$ ,  $p <0.01$ ) ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ( $r=0.70$ ,  $p <0.01$ ) arasında pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin rekreasyon fayda düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir.

## Sonuç

Sonuç olarak; kadın öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımının erkek öğretmenlerden daha fazla olduğu, evli öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımının bekar öğretmenlere göre daha fazla olduğu, idari görev almanın rekreasyon etkinliklerine katılımı etkilemediği, düzenli fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin rekreasyonel fayda algı düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere kıyasla psikolojik açıdan daha fazla rekreasyonel fayda sağladıkları tespit edilmiştir. Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklere katılım sıklığının ilginç bir şekilde gelir durumu düşük olan öğretmenlerde

daha yüksek olduğu, rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin rekreasyon fayda düzeylerinin de yüksek olduğu, rekreasyonel etkinliklere katılımın, rekreasyonel fayda algısını olumlu anlamda etkilediği görülmüştür.

## Öneriler

Elde edilen bulgulara dayalı olarak, erkek öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımını arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı AR-GE birimi ile çalışmanın sonuçları paylaşarak eksik bulunan alanların üzerine çalışmalar yapılabilir.

Öğretmenlerin en çok vakit geçirdiği alanlar olan okullarda, boş zamanların daha verimli geçirilebilmesi için, fiziksel koşulların (yürüyüş alanları, okuma salonları, spor alanları vb.) daha elverişli hale getirilmesi önerilmektedir.

Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım konusundaki bilgi, beceri ve deneyimlerini meslektaşlarıyla paylaşabilecekleri ve iletişim kurabilecekleri bir platform oluşturulabilir.

Bu çalışma farklı branşlara sahip öğretmen ve öğretmen adaylarına uygulanıp karşılaştırmalar yapılabilir.

Özellikle genç nesillerin rekreatif spor etkinliklerine katılmalarının teşvik edilmesi, rekreatif etkinlik alanlarının artırılması ve genç nesillerin bu etkinliklere katılımının sürekliliğinin sağlanması için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 18.05.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı 3 nolu karar ile Fırat Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

## Kaynaklar

- Sevil T. "Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde. Ed: Serdar Kocaekşi. 2012;(2):26.
- Karaküçük S. Ekorekreasyon ve Çevre. Ankara; Gazi Kitapevi; 2016.
- Kleiber DA. Leisure Experience and Human Development: A dialectical Interpretation. Basic Books. Inc. 1999.
- Karaküçük S. Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitapevi; 2001.
- Karaman M. Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. [Ankara]: Gazi Üniversitesi; 2015.
- Sarıbaş Ö. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurlar: Antalya ve İzmir Örneği. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. [İzmir]: Katip Çelebi Üniversitesi; 2015.
- Ardahan F. Her Yönüyle Rekreasyon. Ankara: Detay Yayıncılık; 2016.
- Tezcan M. Eğitim Sosyolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık; 1997:11.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2009.
- Akgül BM, Ertüzün E, Karaküçük S. Leisure Benefit Scale: A Study of Validity and Reliability: Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2018;23(1):25-34.
- Güven Y, Yavuz E. Çalışanların rekreasyonel aktivitelerine katılım düzeylerinin; mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. Journal of Recreation and Tourism Research. 2018;5(2):66-78.
- Kandemir DC. Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. [Konya]: Selçuk Üniversitesi; 2022.
- Pekgöz R. Ortaokulda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi: Siirt ili örneği. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. [Batman]: Batman Üniversitesi; 2019.

14. Demirbaş L. Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının, mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. [Batman]: Batman Üniversitesi; 2020.
15. Ortaç B. Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenme. [Yüksek Lisans Tezi]. [Batman]: Batman Üniversitesi; 2019.
16. Pekgöz R. Ortaokulda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi: Siirt ili örneği. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. [Batman]: Batman Üniversitesi; 2019.
17. Kocaer G, Yaşartürk F. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Bartın İli Örneği. [Yüksek Lisans tezi]. [Bartın]: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2018.
18. Arslan M. Sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: Batman ili örneği. [Yüksek Lisans tezi]. [Batman]: Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2019.
19. Erdemli A. Spor yapan insan. İstanbul: E Yayınları; 2008.

## EXTENDED ABSTRACT

The purpose of the research is to evaluate some demographic information of classroom teachers working in Diyarbakır, their Opinions on Recreational Activities and the Frequency of Participation in Recreational Activities. The relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The sample of the research consisted of a total of 505 classroom teachers, 349 of whom were female and 156 of whom were male, working actively in the 2022-2023 academic year in Diyarbakır. Personal information form, Recreation Benefit Scale, and Recreational Activities Participation Frequency Scale were used to obtain data in the study. In order to compare the participants' opinions about recreational activities, the frequency of participation in recreational activities in terms of demographic variables, and the change of research data according to groups, independent samples t test and ANOVA analysis were used. The relationship between variables was examined with Pearson correlation analysis. In conclusion; Female teachers' participation in recreational activities is higher than male teachers, married teachers' participation in recreational activities is higher than single teachers, taking administrative duties does not affect participation in recreational activities, teachers who engage in regular physical activity have higher recreational benefit perception levels, female teachers' psychological benefits are higher than male teachers. It has been determined that they provide more recreational benefits. Interestingly, it has been observed that the frequency of teachers' participation in recreational activities is higher for teachers with low income levels, that the recreational benefit levels of teachers with high levels of participation in recreational activities are also high, and that participation in recreational activities positively affects the perception of recreational benefits.

### Research Problem

The purpose of the research is to evaluate some demographic information of classroom teachers working in Diyarbakır, their Opinions on Recreational Activities and the Frequency of Participation in Recreational Activities. Of the study; It is hoped that it will contribute to more productive spending of free time and making working environments more convenient in schools, where teachers spend most of their time.

### Research Group

The population of the research consisted of Classroom Teachers (6250) working in the 2022-2023 academic year in

Diyarbakır. The sample of the research was composed of classroom teachers (n=(N.t s d ,α 2.p.q)/((α 2.(N -1)+(t s d ,α 2.p .q )) working in Diyarbakır Province in the 2022-2023 academic year. )) (d=0.05, α=0.05, p=0.5)", it was determined that the number of subjects who participated in the research on a voluntary basis was 362, sufficient for high power. However, in order to strengthen the sample group, Diyarbakır Province 2022-2023 education and training was determined. In 2018, 505 active classroom teachers were reached, 349 of whom were female and 156 male.

### Methods

#### Recreation Benefit Scale

"Recreation Benefit Scale-RFÖ" was used in the research. A validity and reliability study was conducted by Akgül, Karaçık and Ertüzün (10) in 2018 and it was adapted into Turkish. With the scale consisting of 24 items, 3 sub-dimensions were determined: "1.Physical Sub-Dimension", "2.Psychological Sub-Dimension", "3.Social Sub-Dimension". The expressions in the scale are rated on a 5-point Likert scale as "Never (1)", "Rarely (2)", "Usually (3)", "Frequently (4)" and "Always (5)". . Confirmatory factor analysis (CFA) was used to test the validity of the scale. As a result of the confirmatory factor analysis of the scale, it was seen that the scale supports a three-factor structure and is consistent with its original form. The Cronbach's alpha value of the scale is 0.83, and the internal consistency coefficients of the three subscales vary between 0.80 and 0.86.

#### Frequency of Participation in Recreational Activities Scale

The second part of our survey was prepared to determine how often the teachers participating in the research participated in recreational activities by examining the relevant literature. This list was used in the study of Güven and Yavuz (11) in 2018. The list includes seven activities: nature activities, volunteer activities, local environmental activities, travel activities, intellectual activities, artistic and cultural activities, and other personal activities.

#### Analysis of Data

In the study, firstly, missing data were examined, and forms with missing data were not evaluated. Percentage and frequency analysis was performed for descriptive

information. The reliability of the data was determined by Cronbach alpha analysis. Normal distribution of the data was made by skewness and kurtosis analysis. The change of research data according to groups was made by independent sample t test (gender, marital status, administrative duties, doing regular activities) and anova (age, income) analysis. The relationship between variables (Recreation Benefit Scale, Recreation Activities Participation scale) was examined with Pearson correlation analysis.

### **Result and Conclusions**

In conclusion; Female teachers' participation in recreational activities is higher than male teachers, married teachers'

participation in recreational activities is higher than single teachers, taking administrative duties does not affect participation in recreational activities, teachers who engage in regular physical activity have higher recreational benefit perception levels, female teachers' psychological benefits are higher than male teachers. It has been determined that they provide more recreational benefits. Interestingly, it was determined that the frequency of teachers' participation in recreational activities was higher among teachers with lower income levels, and that the recreation benefit levels of teachers with higher levels of participation in recreational activities were also higher.



## Egzersiz, Psikolojik ve Zihinsel Sağlıkla İlişkisi: Yeşil Egzersiz ve Kapalı Alan Egzersizi Örneği

Exploring the Psychological and Mental Health Benefits of Exercise: A Focus on Green and Indoor Exercise

\* Serdar ALEMDAĞ<sup>1</sup>, Ceyhun ALEMDAĞ<sup>2</sup>, Eylül ŞAFAK<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE / serdar.alemdag@trabzon.edu.tr / 0000-0002-6478-3361

<sup>2</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE / caledmag@trabzon.edu.tr / 0000-0001-9892-820X

<sup>3</sup> Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon, TÜRKİYE / eylul\_safak21@trabzon.edu.tr / 0009-0007-0139-8566

\* Corresponding author

**Özet:** Egzersiz ortamı, egzersizin yapıldığı yere göre (açık/kapalı alan) farklılık gösterebilir. Doğal ve açık alanlarda yapılan egzersiz, literatürde yeşil egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Yeşil egzersiz katılımcıları parkları, ormanları ya da yeşil alanları tercih ederken, kapalı alanda egzersiz yapanlar daha çok spor salonları (fitness vb.) ya da ev gibi yapay alanları tercih etmektedirler. Bu araştırmanın amacı, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz katılımcılarının psikolojik ve zihinsel iyi oluşlarının incelenmesidir. Nicel araştırma yaklaşımıyla planlanan bu çalışmada tarama yöntemi ve bu yöntemde sıklıkla kullanılan anket tekniğinden faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Trabzon ve Rize şehirlerinin doğal (yeşil) alanlarında ve Trabzon'daki fitness salonlarında egzersize katılan 18 yaş ve üzerinde 100'ü kadın ve 232'si erkek olmak üzere toplam 332 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, kişisel bilgi formu yanında, "Psikolojik iyi oluş ölçeği" ve "Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği" kullanılmıştır. Veriler bizzat araştırmacılar tarafından egzersizin hemen bitiminde toplanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, bağımsız iki örneklem t testi ve Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yeşil egzersiz katılımcılarının psikolojik ve mental iyi oluş puan ortalamalarının kapalı alanda egzersiz yapan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yeşil ve kapalı alan egzersiz katılımcılarının mental iyi oluş ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır (bu bulgu her iki cinsiyette de aynıdır). Yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluşları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fitness, iyi oluş, psikoloji, yeşil egzersiz, zihinsel sağlık.

**Abstract:** The exercise environment may differ according to the location of the exercise (indoor/outdoor). Exercise in natural and open spaces is defined as green exercise in the literature. While green exercise participants prefer parks, forests or green areas, indoor exercise participants prefer artificial areas such as gyms (fitness, etc.) or homes. The aim of this study is to examine the psychological and mental well-being of green exercise and indoor exercise participants. In this study, which was planned with a quantitative research approach, the survey method and the survey technique frequently used in this method were utilised. The sample group of the study consisted of a total of 332 people, 100 women and 232 men, aged 18 and over, who participated in exercise in the natural (green) areas of Trabzon and Rize cities and in fitness centres in Trabzon. In addition to personal information form, 'Psychological well-being scale' and 'Warwick-Edinburgh mental well-being scale' were used as data collection tools. The data were collected by the researchers at the end of the exercise. Descriptive statistics, independent two sample t test and correlation analysis were used to analyse the data. As a result of the study, it was found that the mean psychological and mental well-being scores of green exercise participants were higher than the mean scores of individuals who exercised indoors. In addition, the difference between the mean mental well-being scores of green and indoor exercise participants was significant (this finding was the same for both genders). It was concluded that there was a moderate positive and significant relationship between psychological well-being and mental well-being of green exercise and indoor exercise participants.

**Keywords:** Fitness, well-being, psychology, green exercise, mental health.

Received: 10.05.2024 / Accepted: 14.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1481391>

**Citation:** Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Şafak, E. (2024). Egzersizin, Psikolojik ve Zihinsel Sağlıkla İlişkisi: Yeşil Egzersiz ve Kapalı Alan Egzersizi Örneği, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (4), 381-388.

## GİRİŞ

Son yıllardaki teknolojik gelişmeler, artan hareketsiz yaşam, insanların çalışma temposu ve bunlarla birlikte ortaya çıkan stres ve depresif durum ve bunlara ilave olarak sosyal medyada geçirilen zamanın fazlalığı beraberinde psikolojik ve fiziksel olarak sağlıksız bir toplumun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. İnsanlar yükselen stres seviyeleri ve hareketsiz yaşam tarzıyla başa çıkmaya çalışırken, araştırmacılar ve sağlık profesyonelleri de bir taraftan, zihinsel sağlığı daha iyi hale getirmek için yenilikçi yaklaşımlara yönelmektedir. Yenilikçi yaklaşımlar olarak; dijital terapiler ve uygulamalar (Mobil tabanlı müdahale, sanal gerçeklik...vb) (1,2), iş birliğine dayalı bakım ve tedavi sistemleri (Destek grupları, online topluluklar...vb) (3) ve egzersiz temelli müdahaleler (Doğa terapisi, yoga ve meditasyon) (4) kullanılmaktadır. İnsanların, içinde buldukları olumsuz durumlarla başa çıkma noktasında etkili yollarından biri egzersizdir. Egzersiz fiziksel olarak zindeliği, performansı veya sağlığı korumak ve daha iyi hale getirmek için yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır (5). Literatürde, duygular, dikkat, depresyon, kaygı, kardiyovasküler sağlık ve birçok konuda, egzersizin önemine vurgu yapan araştırmalara rastlamak mümkündür. (6-9). Bunların yanında egzersizin yapıldığı ortamın da insanların psikolojik sağlığı açısından önemli olduğu belirtilmektedir (10,11). Egzersiz ortamı, egzersizin yapıldığı yere göre (kapalı ve açık alan egzersizi) çeşitlilik göstermekle birlikte doğal ve açık alanlarda yapılan fiziksel

egzersiz, literatürde karşımıza yeşil egzersiz (green exercise) olarak çıkmaktadır (12). Yeşil egzersiz alanları, parklar, açık alanlar, sokak ağaçlarının yoğun olduğu alanlar, boş araziler, tarla, ormanlık alanlar ve evlerin arka bahçeleri olarak ifade edilmektedir(13). Yeşil egzersizin cazibesi, fiziksel aktiviteyi, doğaya maruz kalma deneyimini ve sosyal etkileşimi bütünsel bir sağlık yaklaşımıyla birleştirme potansiyelinde yatmaktadır. Bu türde bir egzersize yönelim, doğal çevrenin özelliklerinden ötürü insan davranışlarını, kişilerarası ilişkileri ve zihinsel durumları olumlu yönde etkilemektedir (14,15).

Güncel araştırmalar, yeşil egzersizin zihinsel ve psikolojik sağlık üzerindeki pozitif etkisini sürekli bir şekilde göstermiştir (16-18) Psikolojik ve zihinsel sağlık sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da farklı yönlere vurgu yapan iki ayrı kavramlardır. Psikolojik sağlık, bireyin duygusal ve sosyal iyi oluşunu, yaşamını nasıl anlamlandırıldığını, bireyin yalnızca ruhsal bozukluklardan uzak olmasını değil, aynı zamanda pozitif işlevselliğini, anlam arayışını ve olumlu sosyal ilişkiler kurma kapasitesini de içerir (19). Zihinsel sağlık ise, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından bireyin stresle başa çıkabilme, üretken ve verimli olabilme, potansiyelini gerçekleştirebilme ve topluma katkıda bulunabilme kapasitesi olarak tanımlanır (20). Çalışmalar fiziksel aktiviteyi doğal ortamlarda gerçekleştirmenin zihinsel yorgunluğu ve stres hissinin azalttığını ve ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (9,13,21).

Doğanın sakinleştirici etkisi, kortizol (stres hormonu) seviyelerinin azalması ve endorfinin (vücudun doğal ruh durumu artırıcıları) artan üretimi gibi faktörlere bağlanmıştır (22).

Literatürde yeşil egzersiz konusu özelinde, doğada yapılan egzersizin insan sağlığı ve psikolojisi üzerine pozitif etkilerinin olduğu belirtilmektedir (23–25). Bunun yanı sıra nüfus artışı ve dolayısıyla şehirleşme ile birlikte yeşil alanların daralması, bu alanlara yönelimi zorlaştırmakla birlikte, önemini de artırmaktadır. Avrupa ülkeleriyle kıyaslandığında kişi başına düşen yeşil alan miktarı açısından Türkiye'nin Avrupa ortalamasının altında olduğu (Avrupada kişi başına düşen yeşil alan yaklaşık 26 m<sup>2</sup> iken, Türkiye'de bu oran 12,63m<sup>2</sup>) görülmektedir (26,27). Yeşil alan bakımından Avrupa ortalamasının altında yer alan Türkiye (26,27) Avrupadan farklı olarak kültürel, sosyal, çevresel, psikolojik, ve egzersiz alışkanlıkları gibi toplumlar arasında farklılık gösterebilen bir takım özelliklere sahiptir (28,29). Örneğin; Türkiye'deki şehirlerin ve kasabaların yeşil alanlara erişim düzeyi, yurt dışındaki yerleşim yerlerinden farklılık gösterebilir. Bu durum, yeşil egzersizin etkilerinin ülkemizde farklı bir şekilde ortaya çıkmasına neden olabilir. Benzer şekilde, doğa ile ilişki, yeşil alanların önemi gibi konularda kültürel farklılıklar, yeşil egzersizin psikolojik etkilerini şekillendirebilir. Dolayısıyla Avrupada sıklıkla çalışılan yeşil egzersiz konusunun sonuçları Türkiye'deki ya da farklı bir toplumdaki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermeyebilir. Özellikle Avrupa ülkelerinde bu konuya yönelik kapsamlı çalışmalar gerçekleştirilmiş ve yeşil ortamlarda yapılan egzersizin anksiyete, depresyon gibi mental sağlık sorunlarının azaltılmasında etkili olduğu ortaya konmuştur (4,18,30). Ancak Türkiye'de bu alandaki çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır (31). Ülkemizde hızla artan şehirleşme ve hareketsiz yaşam tarzı göz önüne alındığında, yeşil egzersizin psikolojik ve mental iyi oluşla ilişkisinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Planlanan araştırmanın, psikolojik ve zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesinde/tedavisinde egzersizin kullanımına dair yeni bilgiler sağlayacağı, parklar ve yeşil alanlar gibi doğal ortamların korunması ve geliştirilmesini de teşvik edeceği düşünülmektedir. Türkiye'de bu konuyla ilgili çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte Durusoy (2021)'un yeşil egzersizi, kronik ağrı, fiziksel ve mental sağlık açısından ele aldığı görülmektedir (31). Ayrıca açık ve kapalı alan egzersizlerinin yaşam kalitesine etkisinin incelendiği çalışma da kısıtlı literatüre katkı sunmaktadır (32). Bu noktadan hareketle planlanan araştırmada yeşil egzersiz ve

kapalı alan egzersiz katılımcılarının psikolojik ve zihinsel sağlıkla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Nicel araştırma yaklaşımıyla planlanan araştırmada, betimsel araştırma modeli içerisinde yaygın olarak kullanılan tarama yöntemi ve bu yöntemde sıklıkla kullanılan anket tekniği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Tarama yönteminde geniş bir kitleye en kısa sürede anket, görüşme veya gözlem gibi veri toplama araçları ile ulaşarak, belirli bir konudaki bilgi, tutum ve davranışları hakkında genel bir bakış açısı elde edilir (33).

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmanın amacı, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersizi katılımcılarının psikolojik ve zihinsel iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesidir. Bu bağlamda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır;

1. Yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz katılımcılarının psikolojik ve mental iyi oluşları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersizin psikolojik ve mental iyi oluşla ilişkisi katılımcıların cinsiyetine göre değişiklik gösteriyor mu?
3. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluşları arasındaki ilişki nasıldır?

**Araştırma Grubu:** Araştırma grubu, Trabzon ve Rize şehirlerinin doğal (yeşil) alanlarında (parklar, ormanlık ve dağlık alanlar, yaylalar...vb.) ve Trabzon'daki fitness salonlarında egzersiz faaliyetlerine katılan 18 yaş ve üzerinde olan toplam 332 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubu seçilirken küme örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde popülasyon doğal olarak oluşan alt gruplara (küme) ayrılır ve bu kümelerden rastgele seçilen bazıları incelenir (34). Trabzon ve Rize şehirlerinde faaliyet gösteren doğa sporları kulüplerini bir küme olarak düşünürsek, onların arasından rastgele seçilen üç kulübün üyelerinden farklı zamanlarda gerçekleştirdikleri doğa yürüyüşleri esnasında gönüllülük esasına bağlı kalınarak yeşil egzersiz verileri toplanmıştır. Bu gruplara sosyal medya paylaşımları ve bu paylaşımları yapan grup liderleri vasıtasıyla ulaşılmıştır. Kapalı alan egzersiz verileri ise Trabzondaki fitness salonları arasından kolayca örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan bireylerin demografik dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma grubunu oluşturan bireylerin demografik dağılımları

Cinsiyet	Yeşil egzersiz n (%)	Kapalı alan egzersiz n (%)	Toplam n (%)
Kadın	76 (%76)	24 (%24)	100 (%100)
Erkek	151 (%65,1)	81 (%34,9)	232 (%100)
Toplam	227 (%68,3)	105 (%31,7)	332 (%100)

Araştırma grubunu oluşturan kadınların 76'sı yeşil egzersiz katılımcısı iken 24'ü ise kapalı alanda egzersiz yapan grubu oluşturmaktadır. Erkeklerin ise 151'i yeşil egzersiz

katılımcısı iken 81'i ise kapalı alanda egzersiz yapan grubu oluşturmaktadır.

**Veri toplama araçları:** Araştırmada kişisel bilgi formu, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

**Kişisel bilgi formu;** cinsiyet ve egzersiz yaparken tercih edilen alan sorularından oluşmaktadır.

**Psikolojik iyi oluş ölçeği;** Diener ve ark., (2010), tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Maddelerin faktör yük değerleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Ölçek 8 maddeden ve katılımcıların görüşlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için 1'den 7'ye kadar derecelendirmeli cevaplardan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin birçok psikolojik güç ve kaynağa sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85'dir. Mevcut araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alfa yeniden hesaplandı ve katsayısı .82 olarak bulundu. Bu da ölçeğin yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

**Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği;** Tennant ve ark., (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin güvenilirlik

çalışmaları 16 ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89'dir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı yeniden hesaplandı ve .95 olarak elde edildi. Bu sonuç, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

**Verilerin Toplanması:** Veriler toplanmadan önce Trabzon Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 01.04.2024 tarihli E-81614018-050.04-2400016965 sayılı karar ile gerekli izinler alınmıştır. Veriler etik kurul onayının alındığı tarihten sonra, bizzat doğa yürüyüşleri ya da doğa egzersizleri sonrasında araştırmacılar tarafından anket tekniği kullanılarak toplanmıştır. Kapalı alanda egzersiz yapan bireylerin verileri ise Trabzondaki fitness salonlarında egzersiz yapan kişilerden egzersiz sonrasında toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık olarak iki ay sürmüştür.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizi SPSS paket program aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık), bağımsız gruplar için t testi ve pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarına baktığımızda, psikolojik iyi oluş ölçeği için çarpıklık -1,664 ve basıklık 2,008 olarak hesaplanmıştır. Mental iyi oluş ölçeği için çarpıklık 0,403 basıklık ise 0,140 olarak hesaplanmıştır. Flora (2004) çarpıklık ve basıklık değerleri aralığını sırasıyla |1,25 | ve |3,75 | olarak açıklamıştır (35). Bu aralığa göre, veri setlerinin çarpıklık ve basıklık ölçülerinin normal dağılım ile uyumlu olduğu görülmektedir.

## BULGULAR

Psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluşun yeşil alanlarda ve kapalı alanlarda yapılan egzersize göre t testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Psikolojik ve mental iyi oluş puan ortalamalarının yeşil alan ve kapalı alanda yapılan egzersize göre dağılımı

	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
<b>PİO</b>	Yeşil egzersiz	227	5,78	0,98	330	1,60	0,110
	Kapalı alan Egzersizi	105	5,59	1,10			
<b>MİO</b>	Yeşil egzersiz	227	4,82	0,99	330	7,67	0,000
	Kapalı alan Egzersizi	105	3,99	0,72			

**PİO:** Psikolojik iyi oluş, **MİO:** Mental iyi oluş

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik iyi oluş (PİO) yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir,  $t(330)=1.60$ ,  $p>0,05$ . Yeşil egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluşları (Ort.=5,78), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=5,59) göre yüksektir ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir. Mental iyi oluş, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre anlamlı

bir farklılık göstermektedir,  $t(330)=7.67$ ,  $p<0,01$ . Yeşil egzersiz katılımcılarının mental iyi oluşları (Ort.=4,82), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=3,99) göre yüksektir.

Cinsiyet durumuna göre psikolojik ve mental iyi oluşun egzersiz ortamına göre (yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz) t-testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Cinsiyete göre psikolojik ve zihinsel iyi oluşun egzersiz ortamına göre t- testi sonuçları

Cinsiyet	Durum	Değişken	n	Ort.	Ss.	Sd	t	p
Kadın	PİO	Yeşil egzersiz	76	5,88	0,70	98	0,72	0,468
		Kapalı alan	24	5,75	0,89			
	MİO	Yeşil egzersiz	76	4,69	0,89	98	3,02	0,003
		Kapalı alan	24	4,07	0,77			
Erkek	PİO	Yeşil egzersiz	151	5,74	1,10	230	1,25	0,211
		Kapalı alan	81	5,54	1,15			
	MİO	Yeşil egzersiz	151	4,88	1,03	230	7,15	0,000
		Kapalı alan	81	3,96	0,71			

PİO: Psikolojik iyi oluş, MİO: Mental iyi oluş

Tablo 3 incelendiğinde kadınlarda psikolojik iyi oluş (PİO) yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir,  $t(98)=0.72$ ,  $p>0,05$ . Yeşil egzersize katılan kadınların psikolojik iyi oluşları (Ort.=5,88), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=5,75) göre yüksektir ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kadınlarda mental iyi oluş, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(98)=3.02$ ,  $p<0,01$ . Yeşil egzersize katılan kadınların mental iyi oluşları (Ort.=4,69), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=4,07) göre daha yüksektir. Erkeklerde psikolojik iyi oluş (PİO) yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre

anlamlı bir farklılık göstermemiştir,  $t(230)=1.25$ ,  $p>0,05$ . Yeşil egzersize katılan erkeklerin psikolojik iyi oluşları (Ort.=5,74), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=5,54) göre yüksektir ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir. Erkeklerde mental iyi oluş, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz'e göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(230)=7.15$ ,  $p<0,001$ . Yeşil egzersize katılan erkeklerin mental iyi oluşları (Ort.=4,88), kapalı alan egzersiz katılımcılarına (Ort.=3,96) göre yüksektir.

Psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluş arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Psikolojik ve mental iyi oluş arasındaki korelasyon sonuçları

Değişken	PİO	MİO
r	1	,340
p		0,000
n	332	332

\*\* $p<0,001$

Tablo 4 incelendiğinde yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersizine katılan bireylerin psikolojik ve mental iyi oluşları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki

olduğu görülmektedir,  $r=0.340$ ,  $p<0,001$ . Buna göre psikolojik iyi oluş arttıkça mental iyi oluşun arttığı ya da tam tersi bir durumdan bahsedilebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, yeşil egzersiz ile kapalı alanda egzersiz katılımcılarının psikolojik ve mental sağlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bulgularımız yeşil egzersiz katılımcılarının psikolojik ve mental iyi oluş ortalamalarının kapalı alanda egzersiz yapan kişilere göre yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak, psikolojik iyi oluş (PİO) ile yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Psikolojik iyi oluşun, bireyin genel yaşam tatmini, kendini kabul etme, kişisel gelişim, özerklik ve olumlu sosyal ilişkiler gibi geniş bir dizi unsurları içermesi dolayısıyla yeşil egzersiz ile kapalı alan egzersizi arasındaki farklar, bu geniş kapsamda anlamlı bir etki yaratmamış olabilir. Başka bir deyişle, egzersizin yapıldığı ortamın, bireyin genel psikolojik durumu üzerinde belirgin bir etkisi olmayabilir, çünkü bu geniş ölçütlerin bir kısmı doğrudan egzersiz ortamından etkilenemeyebilir. Mental iyi oluş ile yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz arasındaki anlamlı ilişkinin sebebi ise, mental iyi oluş (MİO), daha çok bireyin

zihinsel sağlığı, stresle başa çıkma kapasitesi, dikkat ve duygusal durum gibi unsurlara odaklanır. Yeşil egzersiz, doğayla temas sağladığı için bireyin zihinsel rahatlamasını, stres seviyesini ve genel zihinsel durumunu olumlu yönde etkileyebilir. Pretty ve arkadaşlarının (2006) İngiltere de yeşil egzersizin sağlık ve psikolojik iyi olma üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmasında, yeşil egzersiz öz-saygıda ve toplam ruh hali bozukluğunda (öfke-düşmanlık, kafa karışıklığı, depresyon ve gerginlik-kaygı düzeyleri aktivite sonrasında iyileşiyor) önemli bir gelişmeye yol açtığını ortaya koymuştur (36). Benzer olarak, açık alanda yapılan fiziksel aktivitelerin iç mekanlarda yapılan aktivitelere göre daha iyi genel ve ruhsal sağlık imkanları sunduğu (doğal ortamlarda egzersiz yapmak, daha fazla canlanma ve olumlu katılım hissi, gerginlik, kafa karışıklığı, öfke ve depresyonda azalma eğilimi gösterdi) araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (37-40). Bu bağlamda, mevcut bulgular yeşil egzersizin kapalı alan egzersizle

kıyaslandığında olumlu mental iyi oluş sergilediği bulgularını desteklerken, psikolojik iyi oluş boyutundaki farklılığın egzersiz ortamları ve bu ortamların sağladığı faydalar, bireylerin yaşadıkları toplumsal ve kültürel bağlama göre farklı algılanabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik ve mental iyi oluş kavramlarının birbirlerine çok yakın kavramlar olması ve zaman zaman birbirinin yerine kullanılabilmesi, oluşun bu farklılığın aslında psikolojik iyi oluşla ilgili araştırma sorularının mental iyi oluş adında kullanılmasından kaynaklandığını da düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin kadınların ve erkeklerin psikolojik ve mental iyi oluşlarının, yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersiz katılımcılarına göre farklılaştığını göstermektedir. Yeşil egzersize katılan kadınların ve erkeklerin psikolojik ve mental iyi oluşları, kapalı alanda egzersize katılanlara göre daha iyi düzeydedir. Ancak, bu farklılık mental iyi oluş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı iken psikolojik iyi oluş değişkeninde ise anlamlı değildir. Bu sonuçlar, yeşil egzersizin zihinsel rahatlamaya ve stresin azalmasına yönelik olumlu etkilerinin, özellikle mental iyi oluş üzerinde daha belirgin olduğunu, ancak bu etkilerin daha geniş kapsamlı ve uzun vadeli psikolojik iyi oluş üzerinde aynı derecede güçlü olmadığını göstermektedir. Yeşil egzersizin sağladığı çevresel avantajlar, zihinsel sağlığı ve duygusal durumu iyileştirerek mental iyi oluşta anlamlı bir fark yaratırken, bu etkiler psikolojik iyi oluşun daha geniş ve karmaşık yapısında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmak için yeterli olmayabilir. Bodin ve Harting'in (2003) parklarda ve şehirde koşmanın psikolojik faydaları üzerine yaptıkları çalışmada, koşmak beklenildiği gibi faydalı psikolojik değişiklikler yaratsa da cinsiyet ayırmaksızın parkta koşmanın şehirde koşmaya kıyasla daha fazla psikolojik fayda sağlamadığını ortaya koymuşlardır (41). Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak, çeşitli faktörler farklı sonuçların ortaya çıkmasına da sebep olabilir. Örneğin, örneklem büyüklüğü, istatistiksel testlerin gücünü etkiler. Bir çalışmadaki örneklem büyüklüğü yeterince büyük değilse, istatistiksel olarak anlamlı farkları tespit etmek zor olabilir. Farklı sonuçların bir diğer sebebi ise katılımcıların demografik özellikleri olabilir. Farklı toplumlarda ve kültürde yetişen insanların psikolojik özellikleri aynı egzersiz ortamında olsalar bile farklılık gösterebilir. Çalışmalar arasındaki egzersizin süresi, sıklığı ve yoğunluğu da psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını etkileyebilir. Burton ve Pretty (2010)'nin yeşil egzersiz ve mental iyi oluş üzerine yaptıkları çalışmada hem erkeklerin hem de kadınların yeşil egzersiz sonrasında mental olarak iyileşme gösterdiklerini ortaya koymuşlardır (42). Benzer şekilde başka çalışmalarda cinsiyet gözetmeksizin, kapalı alanda yapılan sanal yeşil egzersize kıyasla açık alanda yapılan egzersiz sonrasında istatistiksel olarak daha yüksek mental iyi oluş hissi gözlemlenmiştir (43,44). Bu durum mental iyi oluşun psikolojik iyi oluşa göre egzersizin hemen sonrasında alınan ölçümlerden daha çok etkilendiği şeklinde yorumlanabilir; yeşil egzersizin akut etkisinin bireylerin mental iyi oluşları üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Son olarak, yeşil egzersize ve kapalı alan egzersize katılan bireylerin psikolojik iyi oluş ve mental iyi oluşları arasında pozitif anlamlı bir korelasyonun olması, psikolojik iyi oluşun arttıkça mental iyi oluşunda arttığını, dolayısıyla bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Edwards (2006)'ın haftada en az 3 gün ortalama 30 dakika egzersiz yapma durumunun, kişilerin toplam iyi olma puanında ve özelde ruh (mental) hali, metanet, stress ve başa çıkma gibi iyi olma hali durumlarında önemli iyileşmelerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (45). Benzer şekilde Finlandiya'da 3403 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları haftada 2-3 kez egzersiz yapan bireylerin daha az egzersiz yapan bireylere oranla psikolojik (daha güçlü sosyal bütünleşme hissi) ve mental (depresyon, stres) sağlıklarında olumlu gelişmeler olduğunu ortaya koymuşlardır (46). Egzersizin psikolojik ve mental sağlıkla ilişkisini ortaya koyan çalışmaları artırmak mümkündür (30,47). Nerede yapıldığı gözetilmeksizin, egzersizin sadece fiziksel sağlığımıza değil aynı zamanda psikolojik ve mental (ruhsal/zihinsel) sağlığımız üzerinde de olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

### Sonuç ve Öneriler

Yeşil egzersiz katılımcılarının psikolojik ve mental sağlıklarının kapalı alanda egzersiz yapan kişilere göre daha olumlu olduğu bulgusu, doğayla iç içe olmanın ruhsal refah üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulguya dayanarak, aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Belediye ve yerel yönetimlere, halkın yeşil alanlarda egzersiz yapmasını teşvik edecek politikalar geliştirmeleri önerilebilir.
- Spor eğitmenleri ve sağlık profesyonelleri, yeşil egzersizin faydalarını göz önünde bulundurarak, açık alanlarda yapılacak grup egzersiz programları düzenlemeli ve bu tür programların yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmalar yapmalıdır.
- Toplumun yeşil egzersizin faydaları konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi için eğitim kampanyaları düzenlenebilir.
- Farklı yaş gruplarında, sosyoekonomik düzeylerde ve kültürel bağlamlarda benzer çalışmalar yapılmalıdır. Bu, yeşil ve kapalı alan egzersizlerinin farklı demografik gruplar üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamızı sağlayabilir.
- Evde egzersiz yapıyorsanız egzersiz sırasında doğa manzaralı videolar izlemek ve doğa sesleri dinlemek, doğayla bağlantı kurmanıza ve egzersiz deneyiminizi daha keyifli hale getirmenize yardımcı olabilir.

### İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler;

- Yeşil egzersiz ve kapalı alan egzersizi örneklem çeşitliliği artırılabilir.
- Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan katılımcılar üzerinde çalışarak, kültürel ve çevresel faktörlerin yeşil ve kapalı alan egzersizlerinin etkileri üzerindeki rolü incelenebilir.

- Boylamsal çalışmalar planlanarak yeşil ve kapalı alan egzersizlerinin uzun vadede psikolojik ve mental iyi oluş üzerindeki etkileri incelenebilir.
- Egzersizin yoğunluğu ve süresi gibi değişkenler manipüle edilerek, bu faktörlerin psikolojik ve mental iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Katılımcıların yeşil ve kapalı alan egzersizleri sırasında ve sonrasında hissettikleri deneyimleri anlamak için derinlemesine görüşmeler veya odak grup çalışmaları yapılabilir.

- Depresyon, kaygı, stres, yaşam doyumu gibi farklı psikolojik değişkenlerin de yeşil ve kapalı alan egzersizleri üzerindeki etkileri incelenebilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 29.03.2024 tarihli ve 2042-3/3.14 sayılı karar ile Trabzon Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

## Kaynaklar

1. Maulik PK, Devarapalli S, Kallakuri S, Praveen D, Jha V, Patel A. Systematic Medical Appraisal, Referral and Treatment (SMART) Mental Health Programme for providing innovative mental health care in rural communities in India. *Global Mental Health*. 2015;2.
2. Lopes RP, Barroso B, Deusdado L, Novo A, Guimarães M, Teixeira JP, et al. Digital technologies for innovative mental health rehabilitation. *Electronics (Switzerland)*. 2021 Sep 1;10(18).
3. Lake J, Turner MS. Urgent Need for Improved Mental Health Care and a More Collaborative Model of Care. *Perm J*. 2017;21.
4. Lahart I, Darcy P, Gidlow C, Calogiuri G. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Apr 2;16(8).
5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Vol. 54, *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group; 2020. p. 1451–62.
6. Nystoriak MA, Bhatnagar A. Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Front Cardiovasc Med*. 2018;5(September):1–11.
7. Hegde BM. Health benefits of exercise. *Kuwait Medical Journal*. 2018;50(2):143–5.
8. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: Benefits of exercise, yoga, and meditation. *Am Fam Physician*. 2019;99(10):620–7.
9. Han KT. The effect of nature and physical activity on emotions and attention while engaging in green exercise. *Urban For Urban Green*. 2017;24:5–13.
10. Shanahan DF, Franco L, Lin BB, Gaston KJ, Fuller RA. The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Medicine*. 2016;46(7):989–95.
11. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol*. 2011;45(5):1761–72.
12. Pretty J, Griffin M, Sellens M, Pretty C. Green Exercise : Complementary Roles of Nature , Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and. *CES Occasional Paper*. 2003;(March):1–38.
13. Kaplan, R., Kaplan S, , Ryan L. Title: With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature [EDRA / Places Awards. *Places*. 1999;13(1).
14. Ulrich RS. Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. *The Biophilia Hypothesis*. 1993;(November):73–137.
15. Frumkin H. Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *Am J Prev Med*. 2001;20(3):234–40.
16. Wicks C, Barton J, Orbell S, Andrews L. Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. Vol. 14, *Applied Psychology: Health and Well-Being*. John Wiley and Sons Inc; 2022. p. 1037–61.
17. Kajosaari A, Pasanen TP. Restorative benefits of everyday green exercise: A spatial approach. *Landsc Urban Plan*. 2021 Feb 1;206.
18. Li H, Zhang X, Bi S, Cao Y, Zhang G. Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban For Urban Green*. 2022 Feb 1;68.
19. By Ryff, Carol D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 1989;57(6):1069–81.
20. World Health Organization. *The World Health Report 2001, Mental health: New Understanding, New hope*. Geneva: World Health Organization.; 2001.
21. de Vries S, Verheij RA, Groenewegen PP, Spreeuwenberg P. Natural environments - Healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environ Plan A*. 2003;35(10):1717–31.
22. Liszio S, Graf L, Masuch M. The Relaxing Effect of Virtual Nature: Immersive Technology Provides Relief in Acute Stress Situations. In: Wiederhold BK, Riva G., Bouchard S, editors. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine*. San Diego: Interactive Media Institute; 2018.
23. Rogerson M, Brown DK, Sandercock G, Wooller JJ, Barton J. A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes. *Perspect Public Health*. 2016;136(3):171–80.
24. Pretty J, Peacock J, Hine R, Sellens M, South N, Griffin M. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and



- planning. *Journal of Environmental Planning and Management*. 2007;50(2):211–31.
25. Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environ Sci Technol*. 2011;45(5):1761–72.
  26. T.C. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı. Yeşil Kalkınma Yolunda Karbon Nötr Şehirler (NET ZERO CITIES) [Internet]. Ankara; 2022 [cited 2024 Mar 21]. Available from: [https://webdosya.csb.gov.tr/db/cem/icerikler/karbon-seh-r-envanter\\_sonuc\\_25.11.2022\\_k-20221125093826.pdf](https://webdosya.csb.gov.tr/db/cem/icerikler/karbon-seh-r-envanter_sonuc_25.11.2022_k-20221125093826.pdf)
  27. Şenik B, Uzun O. Açık Yeşil Alan Sistemi Planlanma ve Tasarım Süreçlerinde Millet Bahçelerinin Rolü. *Journal of Planning*. 2021;
  28. Alemdag S, Alemdag C, Özkara AB. An Investigation of Physical Activity and Social Self-Efficacy of University Students: The Example of Turkey and England. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences* [Internet]. 2017;(Special Issue: Hestourex World Health, Sports Tourism Congress & Exhibition):135–46. Available from: [www.jhss-khazar.org](http://www.jhss-khazar.org)
  29. Alemdag S. The Role of Social Self-Efficacy on Physical Activity: A Cross-Cultural Comparison. *J Educ Train Stud*. 2018 Mar 27;6(5):40.
  30. Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res*. 2005;15(5):319–37.
  31. Durusoy E, Mutuş R. Yeşil Egzersizin Kronik Ağrıya, Fiziksel ve Mental Sağlığa Etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;14(14):351–62.
  32. Tutar M. Açık ve Kapalı Alan Egzersizlerinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2023 Jan 1;
  33. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler. Ankara: Nobel Yayınları; 2009.
  34. PS Levy, S Lemeshow. Sampling of populations: methods and applications. John Wiley & Sons.; 2013.
  35. Flora DB, Curran PJ. An Empirical Evaluation of Alternative Methods of Estimation for Confirmatory Factor Analysis With Ordinal Data. *Psychol Methods*. 2004;9(4):466–91.
  36. Pretty J, Peacock J, Hine R, Sellens M, South N, Griffin M. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*. 2007;50(2):211–31.
  37. Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments [Internet]. 2010. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/456>
  38. Coon JT, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge M. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *J Epidemiol Community Health* (1978). 2011 Sep 1;65(Suppl 2):A38–A38.
  39. Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL. The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. Vol. 2, *Extreme Physiology and Medicine*. BioMed Central Ltd.; 2013.
  40. Carter EE, Bird MD, Jackman PC. Comparing the Effects of Affect-Regulated Green and Indoor Exercise on Psychological Distress and Enjoyment in University Undergraduate Students: A Pilot Study. Available from: <https://doi.org/10.55743/JASPR0202>
  41. Bodin M, Hartig T. Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychol Sport Exerc*. 2003 Apr;4(2):141–53.
  42. Barton J, Pretty J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health- A multi-study analysis. *Environ Sci Technol*. 2010 May 15;44(10):3947–55.
  43. Plante TG, Aldridge A, Su D, Bogdan R, Belo M, Kahn K. Does Virtual Reality Enhance the Management of Stress When Paired With Exercise? An Exploratory Study. *Int J Stress Manag*. 2003 Aug;10(3):203–16.
  44. Calogiuri G, Litleskare S, Fagerheim KA, Rydgren TL, Brambilla E, Thurston M. Experiencing nature through immersive virtual environments: Environmental perceptions, physical engagement, and affective responses during a simulated nature walk. *Front Psychol*. 2018 Jan 23;8(JAN).
  45. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*. 2006;36(2):357–73.
  46. Hassmén P, Koivula N, Uutela A. Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Prev Med (Baltim)*. 2000;30(1):17–25.
  47. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. Vol. 106, *Maturitas*. Elsevier Ireland Ltd; 2017. p. 48–56.

## EXTENDED ABSTRACT

**Purpose of the Research:** The exercise environment may differ according to the location of the exercise (indoor/outdoor). Exercise in natural and open spaces is defined as green exercise in the literature. While green exercise participants prefer parks, forests or green areas, indoor exercise participants prefer artificial areas such as gyms (fitness, etc.) or homes.

The aim of the research is to examine the psychological and mental well-being of green exercise and indoor exercise participants according to gender variable.

**Research Problems:** In relation to the purpose of the research, answers to the following questions were sought.

1. Is there a significant difference between the psychological and mental well-being of green exercise and indoor exercise participants?
2. Does the relationship between green exercise and indoor exercise with psychological and mental well-being vary according to the gender of the participants?
3. What is the relationship between participants' psychological well-being and mental well-being?



**Literature Review:** Current research has consistently demonstrated the positive effect of green exercise on mental and psychological health (16-18). Although psychological and mental health are often used interchangeably, they are two separate concepts that emphasize different aspects. Psychological health includes an individual's emotional and social well-being, how he/she makes sense of his/her life, not only being free from mental disorders, but also positive functioning, the search for meaning and the capacity to establish positive social relationships (19). Mental health is defined by the World Health Organization (WHO) as the individual's capacity to cope with stress, be productive and efficient, realize his/her potential and contribute to society (20). Studies show that performing physical activity in natural environments reduces mental fatigue and stress and has positive effects on mood (9,13,21). The calming effect of nature has been attributed to factors such as decreased cortisol (stress hormone) levels and increased production of endorphins (the body's natural mood enhancers) (22). In the literature on green exercise, it is stated that exercise in nature has positive effects on human health and psychology (23-25). In addition, the shrinkage of green areas with population growth and thus urbanization makes it difficult to turn to these areas, but also increases their importance. When compared with European countries, it is seen that Turkey is below the European average in terms of the amount of green areas per capita (while the green area per capita is approximately 26 m<sup>2</sup> in Europe, this ratio is 12.63m<sup>2</sup> in Turkey) (26,27). It is thought that the planned research will provide new information on the use of exercise in the prevention/treatment of psychological and mental health problems and will encourage the protection and development of natural environments such as parks and green areas. Although studies on this subject are limited in

Turkey, Durusoy and Mutus (2021) examined green exercise in terms of chronic pain, physical and mental health (31).

**Methods:** In the research planned with a quantitative research approach, the survey method, which is widely used in the descriptive research model, and the questionnaire technique, which is frequently used in this method, were used as data collection tools. The research group consisted of 332 people aged 18 years and over who participated in exercise activities in natural (green) areas (parks, forested and mountainous areas, plateaus...etc.) of Trabzon and Rize cities and in fitness centres in Trabzon. While 76 of the women constituting the research group were green exercise participants, 24 of them constituted the indoor exercise group. While 151 of the men were green exercise participants, 81 of them were indoor exercise participants. Personal information form, psychological well-being scale and Warwick-Edinburgh mental well-being scale were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics (frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation), independent two sample t test and Pearson correlation test were used as statistical methods in data analysis.

**Result and Conclusions:** The finding that the psychological and mental health of green exercise participants was more favourable than those who exercised indoors suggests that being in nature has a significant impact on mental well-being. The psychological and mental well-being of men and women who participated in green exercise was better than those who participated in indoor exercise. Finally, the positive correlation between psychological well-being and mental well-being of individuals participating in green exercise and indoor exercise shows that as psychological well-being increases, mental well-being increases, thus these two variables are interrelated.

## Kitap Okumanın Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Yetkinlikleri Üzerine Nasıl Bir Etkisi Vardır?: Bir Karma Yöntem Araştırması

What Effect Does Reading Books Have on the Competencies of Physical Education Teacher Candidates?: A Mixed Method Research

\*Hasan Ceyhun CAN<sup>1</sup>, Yaren KASAPOĞLU<sup>2</sup>, Şule Azra AKBULUT<sup>3</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / ceyhuncan@iuc.edu.tr / 0000-0001-7000-9172

<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / yarenkasapoglu@gmail.com / 0009-0005-9856-0464

<sup>3</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / suleazra.akbulut@ogr.iuc.edu.tr / 0009-0000-4382-3064

\* Corresponding author

**Özet:** Bu araştırmanın amacı, kitap okumanın beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlik düzeylerini ne şekilde ve nasıl farklılaştırdığını incelemektir. Bu amaçla nicel ve nitel verilerin birlikte kullanıldığı karma yöntem araştırması tercih edilmiştir. Araştırma deseni olarak "açıklayıcı sıralı desen" belirlenmiştir. Araştırmanın planlaması iki aşamadan oluşacak şekilde tasarlanmıştır. Bu aşamalardan ilki olan nicel aşama ön test-son test kontrol gruplu yarı-deneysel modeli, nitel aşama ise olgubilim deseni kapsamında yürütülmüştür. Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Müdahale sürecine eşleştirme yöntemi uyarınca kontrol, karşılaştırma ve deney grupları içerisinde eşit olarak dağıtılan toplam 60 öğretmen adayı katılım sağlamıştır. Müdahale sürecinin sona ermesiyle birlikte aykırı örnekleme yönteminden yararlanılarak, uç değer teşkil eden 8 katılımcıyla odak grup görüşmesi düzenlenmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlik alanında kitap okumasının öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinliklerini artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca kitap okumanın okuma alışkanlığı kazanımına, akademik motivasyonu artışına, etkili iletişime, farklı bakış açıları geliştirmeye, mesleki bilgi edinimine ve mesleki farkındalığın artırılması yetkinliklerini geliştirmeye yönelik katkılar sağladığı ifade edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kitap okuma, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı, kişisel-mesleki yetkinlik algısı, karma yöntem araştırması.

**Abstract:** This study aims to examine how reading books differentiates the personal-professional competence levels of pre-service physical education and sports teachers. For this purpose, a mixed method research in which quantitative and qualitative data were collected together in line with the purpose of the research was preferred. "Explanatory sequential design" was determined as the research design. The planning of the research design was designed to consist of two stages. The quantitative phase, which is the first of these phases, was carried out within the scope of the quasi-experimental model with the pretest-posttest control group, and the qualitative phase was carried out within the scope of the phenomenology design. The convenience sampling method was preferred when determining the sample group of the study. A total of 60 pre-service teachers participated in the intervention process, equally distributed among the control, comparison, and experimental groups according to the matching method. At the end of the intervention process, a focus group interview was organized with 8 outlier participants using the outlier sampling method. As a result of the research, it was determined that reading books in the field of teaching increased pre-service teachers' personal-professional competencies. In addition, it was stated that reading books contributed to the acquisition of reading habits, increased academic motivation, effective communication, developing different perspectives, acquiring professional knowledge and increasing professional awareness.

**Keywords:** Book reading, physical education and sports teacher candidate, personal-professional competence perception, mixed method research.

Received: 18.02.2024 / Accepted: 26.09.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1439055>

**Citation:** Can, H.C., Kasapoğlu, Y., & Akbulut, Ş.A. (2024). Kitap Okumanın Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Yetkinlikleri Üzerine Nasıl Bir Etkisi Vardır?: Bir Karma Yöntem Araştırması. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (4), 389-399.

## GİRİŞ

Okuma, bir birey olarak insanoğlunun kendini gerçekleştirme adına yapabileceklerini hissettiren özel bir eylem olup, genellikle ilkökul çağlarında öğrenilip hayat boyunca devam ettirilir (1). Kitap okuma, boş zamanları değerlendirmek, gelişmeleri izlemek, yeni bilgiler edinmek adına yapılan bir etkinlik ya da ilgi olarak ifade edilebilir (2).

Kitap okuma eylemi bireye birçok fayda sağlamaktadır. Okuma eylemiyle birlikte bireyler geçmişte elde edilmiş olan bilgi birikimlerine erişebilirler. Böylece birey çevresini anlamlandırabilirken aynı zamanda toplumsal değerlerden haberdar olabilir (3). Bireyin kişilerle sağlıklı iletişim kurmasını sağlayan, kişiliğini şekillendiren, onu gerçek manada özgürleştiren ve bilgisizlikten koruyan en etkili eylem okumaktır (4). Ayrıca bireyler pratik düşünme, hayal gücünü geliştirebilme, fikir oluşturma ve paylaşma yetisi kazanır (5).

Okumanın faydasının görülmesinde bu eylemin alışkanlık haline getirilerek düzenli ve bilinçli bir şekilde yapılması önemlidir (6), çünkü okuma oldukça kolay öğrenilen ancak alışkanlık haline gelmesi için çaba gösterilmesi gereken bir eylemdir (7). Kitap okuma alışkanlığı bir bireyin yaşamında son derece önemli bir uğraştır (3). Hatta kitap okuma işinin, alışkanlıktan ziyade bir yetenek işi olduğu savunulmaktadır (8).

Okuma eylemi her ne kadar bireysel gibi görünse de doğrudan toplumu etkilemektedir. Okumaktan uzak kalan insanlar için diğer insanlarla ilişki kurmada zorlanma riski vardır (9). Bu bağlamda kitap okumanın bireyin kişisel gelişimi temelinde toplumsal düzeni etkilediği ifade edilebilir. Başka bir açıdan bakıldığında okuma alışkanlığı

ile toplumların gelişmişlik düzeyleri arasında mutlak anlamda bir bağ bulunmaktadır (7). Toplumun gelişmişlik düzeyini, okuma alışkanlığının da kazandırıldığı bireyin eğitim süreci etkilemektedir (10). Eğitim ile düşünen, düşündüğünü ifade edebilen, araştıran, okuyan, yorumlayan, edindiği bilgiyi uygulamaya dönüştürebilen ve aktarabilen bireyler yetiştirmek amaçlanır. Bu donanıma sahip kişileri yetiştirmek de ancak bu niteliklere sahip öğretmenler ile mümkündür. Bu bağlamda okuma alışkanlığını kazanmış olması beklenen başlıca meslek grubu şüphesiz öğretmenlerdir (11).

## Öğretmenlik ve Mesleki Yetkinlik

Yetkinlik veya öz-yeterlik olarak da bilinen bu kavram, ilk olarak Bandura tarafından kullanılıp alana kazandırılmıştır. Bandura'ya göre yetkinlik kavramı, kişisel performansların başarılı bir şekilde sergilenmesi için gerekli faaliyetlerin organize edilmesi ve bunların gerçekleştirilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (12).

Günümüzde yeni yetkinlikler elde edebilen çok yönlü bireylerin yetiştirilmesi önemlidir (13). Özellikle işgücü piyasasında öncelikli bir yer tutan güçlü rekabete dayanabilmek için, her uzmanın mesleki yeterliliğine sahip olması gerekir (14). Bu durum karşımıza mesleki yeterlilik kavramını çıkarmaktadır. Mesleki yeterlilik bireyin genel hazırlığı ve faaliyet gösterme yeteneğinin yanı sıra, bilgi ve durumlar arasındaki bağlantıları belirlemeyi amaçlayan sorunları çözmek için bilgiyi bağımsız olarak uygulama yeteneği, öğrenme sürecine bireysel katılımı sağlama yeteneği olarak görülmektedir (15). Kısaca bir uzmanın mesleki faaliyetlerin uygulanması ve bunların yüksek

düzye uygulamaya konulması için gerekli bilgi ve gerekli becerilere sahip olmasıdır (14).

Günümüz insanı ve toplumunun ihtiyaçlarının birleştiği noktada etkin bir şekilde çalışabilen öğretmen ihtiyacı hasıl olur (16). İnsanı şekillendiren bir mimar olarak (17) ifade edilebilecek öğretmenler için çağımıza uygun yetkinlikler ve becerilerle donanması beklenmektedir (16). Öğretmenler, sahip oldukları yetkinlikleri ile öğrencilerine model olacak ve bu doğrultuda bireyler yetiştirebileceklerdir (18).

Öğretmenlerin yeterliliklerinin arttıkça daha nitelikli öğrencilerin yetiştirilebileceği vurgulanmaktadır. Bunun sağlanabilmesi adına öğretmenlerin meslek öncesinde nitelikli olarak eğitilmeleri, meslek içinde de kendilerini geliştirmeleri yeterlik ve yetkinliklerinin yüksek olması adına düzenlemeler yapılması beklenmekte (19,20), çünkü öğretmen eğitiminin kişisel ve mesleki yetkinlikleri etkilediği bilinmektedir (21). Bu nokta da öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının mevcut genel yeterliklere ilişkin öz değerlendirmeleri hem mesleki hem de kişisel gelişim açısından hangi konularda desteğe ihtiyaç duydukları konusunda somut veriler sağlayabilecektir (22).

Öğretmenlerin mesleklerini icra ederken çeşitli sorunlarla karşılaştıkları ve mesleki yetkinlik düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin yaşanan bu sorunlarla daha kolay başa çıkabildikleri ve çözüm üretmede zorlanmadıkları sonucuna varılmıştır (23,24). Öğretmenlerin sorunlarla kolay başa çıkabilmesinin başlıca sebebi olarak öz yeterlik algılarının ve yetkinliklerinin yüksek olması gösterilmektedir (25). Öğretmenlerin mesleki yeterliliklerine olan inançları başarılarını etkileyen en önemli kişisel faktör olduğu belirtilir (26). Öğretme yeterliliği inancı yüksek olan kişiler, yeni karşılaştıkları deneyimlerden kaçmazlar ve eylemlerini başarıyla tamamlama kararlılığına sahiptirler (22). Öğretmenlerin kendilerinden beklenen kişisel ve mesleki yetkinliklerin büyük çoğunluğunu genel kültür, eğitim bilimleri ve alan eğitimi konularını gibi geniş bir yelpazeyi kapsayan öğretmen eğitimi sırasında elde etmektedir. Öğretmenlerin toplum geneline yayılabilecek etki etme güçleri düşünüldüğünde, öğretmen eğitiminin ne kadar önemli ve dikkatli planlanması gereken bir süreç olduğu gözler önüne serilir.

### Mevcut Araştırma

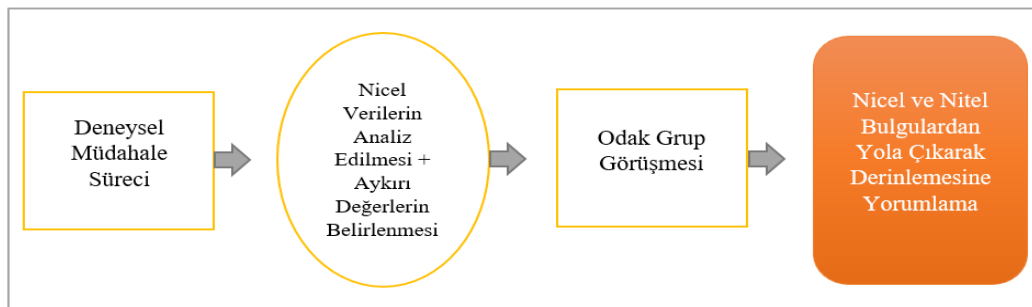
Çağdaş insan kişiliğinin oluşturulmasında beden eğitimi ve sporun katkısı büyüktür (27). Öğrenme-öğretme sisteminin

en temel parçası olan öğretmenler (28) bu katkının sağlanmasında kilit rol oynamaktadır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendilerini her yönden geliştirmeleri beklenir. Bu gelişimin öğretmenlik eğitimi aldıkları sırada kazanacakları alışkanlıklarla bağlantısı yüksektir. Bu amaçla öğretmen adayların, alanlarının genel amaçlarını gerçekleştirebilmeleri, gelecekteki meslek hayatlarında başarılı olabilmeleri, çok yönlü düşünebilmeleri ve mesleki becerilerine yenilerini katabilmeleri için mutlaka çeşitli alanlarda kitap okumaları gerekmektedir (29). Böylelikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları eğitim programını anlamaları, yorumlamaları, şartlara göre durum değerlendirmesi yaparak uyarlamalar yapabilmeleri kolaylaşır (30). Bu bilgiler ışığında kitap okumanın öğretmen eğitimiyle ilgili olan bağlantısının konunun araştırma değerini artırdığı düşünülmektedir.

Konuyla ilgili yerli alan yazında Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adayların kitap okuma tutumlarını araştıran çalışmalar mevcuttur (6,27,31-36). Bu çalışmalar da özellikle öğretmen adaylarının kitap okuma tutumuna odaklandıkları ve konuyla ilgili durum tespiti yaptıkları görülmektedir. Düzenli olarak kitap okumanın olası etkileri, süreç içerisindeki değişim ve tercih edilen kitapların olası ilişkilerinin ortaya koyulmadığı görülmektedir. Buna ek olarak öğretmenlik alanında kişisel-mesleki yetkinlik düzeylerinin incelenmesine yönelik araştırmalar bulunmasına (21,37,38) rağmen, kitap okuma durumunun öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlik düzeyi üzerindeki etkisi incelenmemiştir. Bu araştırma ile konu ile ilgili yapılan sınırlı çalışmaların oluşturduğu literatüre katkı sağlaması ve gelecek araştırmalara yol göstermesi hedeflenmektedir.

### YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırma kapsamında karma yöntem araştırması tercih edilmiştir. Karma yöntem araştırmaları nicel ve nitel yöntemlerle toplanan verilerin birbirlerini teyit amacıyla kullanılması ve bu şekilde sonuçların inandırıcılığının daha güçlü olmasını amaçlamaktadır (39). Araştırma deseni olarak, karma yöntem araştırmaları desenlerinden açıklayıcı sıralı desen tercih edilmiştir. Bu desen iki basamakta yürütülür. İlk basamakta nicel verilerin toplanması ve analiz edilmesi yer alırken; ikinci basamakta nicel verilerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi adına nitel veriler toplanır (40). Araştırma sürecini tanımlar diagrama aşağıda yer verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma diagramı (40)

Araştırmanın nicel aşaması ön test-son test kontrol gruplu yarı-deneysel model kullanılmıştır. Ön test, katılımcıların bir sürece tabii tutulmadan önceki niteliklerini değerlendirebilmek adına bir ölçüt sağlarken; son test

sürecin sona ermesi akabinde katılımcılara yapılan nitelik değerlendirmesi için ölçüt sağlamaktadır (41). Aşağıda araştırmanın nicel aşamasının simgesel gösterimine yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Deneysel müdahale sürecinin simgesel gösterimi (41)

Gruplar	Atama	Ön test	Müdahale	Son test
Kontrol	E	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>
Karşılaştırma	E	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>
Deney	E	T <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	T <sub>2</sub>

E: Grupların belirlenmesindeki eşleştirme

X1: Kişisel tercihe göre kitap okuma

X2: Öğretmenlikle ilgili kitap okuma

Araştırmanın nitel aşamasında olgubilim deseni tercih edilmiştir. Olgubilim, farkında olmamıza rağmen ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanır (39). Bununla birlikte deneyimlerimizin anlamı veya doğası hakkında derinlemesine bir anlayışın kazanılmasını sağlar (42). Böylelikle olgubilim deseni kullanılarak, deneysel müdahale süreci sonrasında elde edilen sonuçlara göre belirlenen katılımcıların sürece yönelik deneyimleri anlaşılmasına çalışılmıştır.

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırma, kitap okumanın beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlik düzeylerini ne şekilde ve nasıl farklılaştırdığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma amacı kapsamında cevap bulunması planlanan araştırma soruları türetilmiştir:

- 1) Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlikleri ne düzeydedir?
- 2) Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kitap okumalarının kişisel-mesleki yetkinlik düzeylerini ne şekilde etkilemektedir?
- 3) Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayların kişisel-mesleki yetkinlik düzeyleri üzerine sahip oldukları görüşler nelerdir ve bu görüşler elde edilen nicel verileri ne yönde desteklemektedir?

**Araştırma Grubu:** Katılımcılar belirlenirken çalışmaya uygunlukları ve istekliliklerinin göz önünde bulundurulduğu uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır (41). Bu örnekleme yönteminde araştırmanın amaçlarına uygun olan bireylere ulaşılması hedeflenmiştir. Müdahale sürecinde her bir grupta 20 kişi olacak şekilde deney, karşılaştırma ve kontrol grubundan oluşan toplamda 60 kişi yer almıştır. Gruplar belirlenirken eşleştirme yönteminden yararlanılmıştır. Ön test puan ortalamalarına göre ( $p= 0.81$ ) grupların homojen dağıldığı söylenebilir.

**Tablo 2.** Katılımcıların özelliklerine göre frekans dağılımları

		Deney		Karşılaştırma		Kontrol		Toplam	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	14	43	11	34	7	21	32	53,3
	Erkek	6	21	9	32	13	46	28	46,7
Ağno	0-3.00	1	7,1	8	57,1	5	35,7	14	23,3
	3.01-3.50	11	40,7	7	25,9	9	33,3	27	45,0
	3.51-4.00	8	42,1	5	26,3	6	31,6	19	31,7
Lisans Yılı	1 yıl ve altı	4	36,4	3	27,3	4	36,4	11	18,3
	2-3 yıl	2	25	4	50	2	25	8	13,3
	4-5 yıl	4	50	3	37,5	1	12,5	8	13,3
	6 yıl ve üzeri	10	30,3	10	30,3	13	39,4	33	55,0

Araştırmanın nitel kısmında aykırı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu örnekleme yöntemi ile derinlemesine bilgi sunabilecek sınırlı sayıda uç durumlardaki araştırma konusu ile ilgili dağılımları; en başarılı ya da en başarısız dikkat çekici durumların belirlenmesi amaçlanmıştır (39,43). Grupların en yüksek ve en düşük puan ortalamasına sahip olan bireylerinin oluşturduğu, sekiz kişi odak grup görüşmesine dahil edilmiştir. Bu yöntemin tercih belirleyicisi olarak grup içi katılımcıların elde ettikleri uç veri değişimlerinin nasıl gerçekleştiğine dair zengin bilgi edinme ihtiyacı gösterilebilir.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmanın nicel aşamasında “kişisel bilgi formu” ve “öğretmen adayları için kişisel-mesleki yetkinlikler algı ölçeği”; nitel aşamasında ise araştırmacılar tarafından oluşturulan “odak grup görüşmesi” formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulan form içeriğinde; cinsiyet, akademik başarı ortalaması, lisanslı yılı değişkenlerinin yer verilmiştir. Bu formun araştırma kapsamında yer almasının temel amacı, katılımcıların sahip oldukları kişisel farklılıklardan doğan değişimler hakkında bir çerçeve çizebilmektir.

**Öğretmen Adayları İçin Kişisel-Mesleki Yetkinlikler Algı Ölçeği:** Ölçek öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinliklere ilişkin algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5’li likert tipinde 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte; Bağımsız Çalışabilme-Sorumluluk Alabilme, Alana Özgü Yetkinliği, Öğrenme Yetkinliği ve İletişim-Sosyal Yetkinliği olmak üzere dört boyut bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar değerlendirilirken, toplam puanların yükselmesi öğretmen adaylarının ilgili boyuta yönelik algılarının yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir (18).

**Odak Grup Görüşme Formu:** Odak grup mülakatları, küçük bir grup katılımcı ile belirlenen bir konu üzerinde yapılan mülakatlara verilen isimdir (42). Araştırmacılar odak grup mülakatı sırasında az sayıda soruyu katılımcılara yönelterek, katılımcıların görüşlerini ortaya çıkarmaya çalışır (41). Bu amaçla araştırmacılar tarafından hazırlanan odak grup görüşmesi formu kullanılmıştır. Form, kullanılan ölçeğin boyutlarını içeren 7 adet açık uçlu sorudan oluşmuştur. Katılımcılara görüşme kapsamında ilgili bilgiler sunulmuştur. Katılımcılardan alınan izin dahilinde görüşmeler sesli olarak kayıt altına alınmış ve görüşme 42 dakika sürmüştür.



**Verilerin Analizi:** Araştırma verileri iki farklı şekilde elde edildiğinden, nicel ve nitel veri toplama araçlarına yönelik farklı veri analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın nicel boyutunda elde edilen veriler SPSS paket programına işlenmiştir. İşlenen veriler arasında kayıp verinin olup olmadığı öncelikli kontrol edilmiştir. Veri ayıklaması gerçekleştirildikten sonra normal dağılım testleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için .93 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizine karar verebilmek adına parametrik test varsayımları kontrol edilmiştir. Çarpıklık değeri (-,057) ve basıklık değeri (.412) normal dağılım için kabul edilebilir aralıkta yer almaktadır (44). Deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının kitap okuma durumlarının bağımlı değişkene yönelik etkisini incelemek adına Karışık Ölçümler ANOVA testi tercih edilmiştir. Testin varsayımları kontrol edilmiştir. Buna göre Levene testi çalıştırılmış, varyansların homojen dağılımı koşulunun sağlandığı görülmüştür ( $p > .05$ ). Testin varsayımlarından bir diğeri olan Box'ın kovaryans matrislerinin eşitliği varsayımı da sağlanmıştır ( $F = .829$ ;  $p > .05$ ). Etki büyüklüklerinin hesaplanmasında kısmi eta kare ( $\eta^2$ ) değerlerinden (.01 ile .05 arası küçük; .06 ile .13 arası orta; .14 ve üzeri büyük etki) yararlanılmıştır (45). Küresellik varsayımının varyanslar arasında sağlanma durumuna Mauchly Küresellik Testi çalıştırılarak karar verilmiştir. Test sonucunda küresellik varsayımının ihlal edildiğinden ( $p < .05$ ) geçerli bir F değeri yaratabilmek adına Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak raporlanmıştır. Test sonuçları %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Odak grup görüşmesinden elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem kullanılırken mülakatlar esnasında sorulara verilen cevaplar veri olarak kodlanmış (46), kodlanan veriler daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenip, buna göre veriyi açıklayan temalar saptanmıştır (39). Analiz aşamasında veri setlerinin çözümlenebilmesi adına MAXQDA PRO ANALYTICS 22 paket programından yararlanılmıştır.

**Uygulama Süreci:** Deneysel müdahale süreci 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde 12 haftalık süreyle gerçekleştirilmiştir. Öncelikle araştırma örneklemine ulaşılmış sonra kontrol, karşılaştırma ve deney grupları belirlenmiştir. İlk hafta ön test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Grupların 10 hafta süreyle kitap okumaları izleme altında tutulmuştur. Deney grubuna öğretmenlik mesleğine yönelik belirlenmiş olan, her birinden ikişer adet temin edilen 10 adet kitap (Okul sıkıntısı, unutulmaz köy enstitüleri, dünya okulu, başarısızlığın olmadığı okul, gerçek hayatta bir öğretmen, yaratma cesareti, beyaz zambaklar ülkesinde, idealist öğretmen, eğitimde Finlandiya modeli ve eğitim üzerine) bir haftalık süreçle sırayla dağıtılmıştır. Her kitaptan iki adet seçilmesinin sebebi öğretmenlik mesleği ile ilgili belirlenen kitapların yelpazesinin daha dar tutularak müdahale sürecinin kısaltılıp, katılımcıların motivasyonunun düşmesinin önüne geçmektir. Oluşturulan takip çizelgesine göre katılımcıların teslim aldıkları ve teslim ettikleri kitaplar kontrol edilmiştir. Ortaya çıkan farklılaşmanın öğretmenlik mesleği kitaplarından mı yoksa kitap okuma eyleminden mi kaynaklandığını belirleyebilmek adına karşılaştırma grubuna

yer verilmiştir. Karşılaştırma grubunun bir haftalık süreyle istedikleri kitapları okumaları sağlanmıştır. Her hafta katılımcılardan okudukları ve başladıkları kitaplara yönelik bilgiler toplanmıştır. Kontrol grubuna ise dışarıdan herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale süreci tamamlandıktan sonra son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Nicel aşamanın sonra ermesiyle birlikte katılımcılar içerisinde belirlenen uç değerlere sahip kişilerden oluşan gruba görüşme gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmada nicel ve nitel bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular başlıklar altında sunulmuştur.

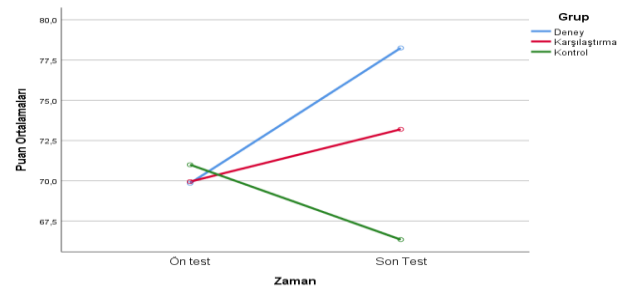
### Nicel değişkene ilişkin bulgular

Kitap okumanın öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlikleri üzerindeki etkisini değerlendirmek için tekrarlanan ölçümlü karışık ANOVA gerçekleştirildi. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Kişisel-mesleki yetkinlikler algı ölçeğine ilişkin karışık Anova testi sonuçları

Etki	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
<b>Gruplar arası</b>						
Grup	289,508	2	144,754	3,352	<b>,042</b>	,105
Hata	2461,225	57	43,179			
<b>Gruplar içi</b>						
Zaman	163,333	1	163,333	2,464	,122	,041
Zaman*Grup	864,117	2	432,058	6,518	<b>,003</b>	,186
Hata	3778,550	57	66,290			

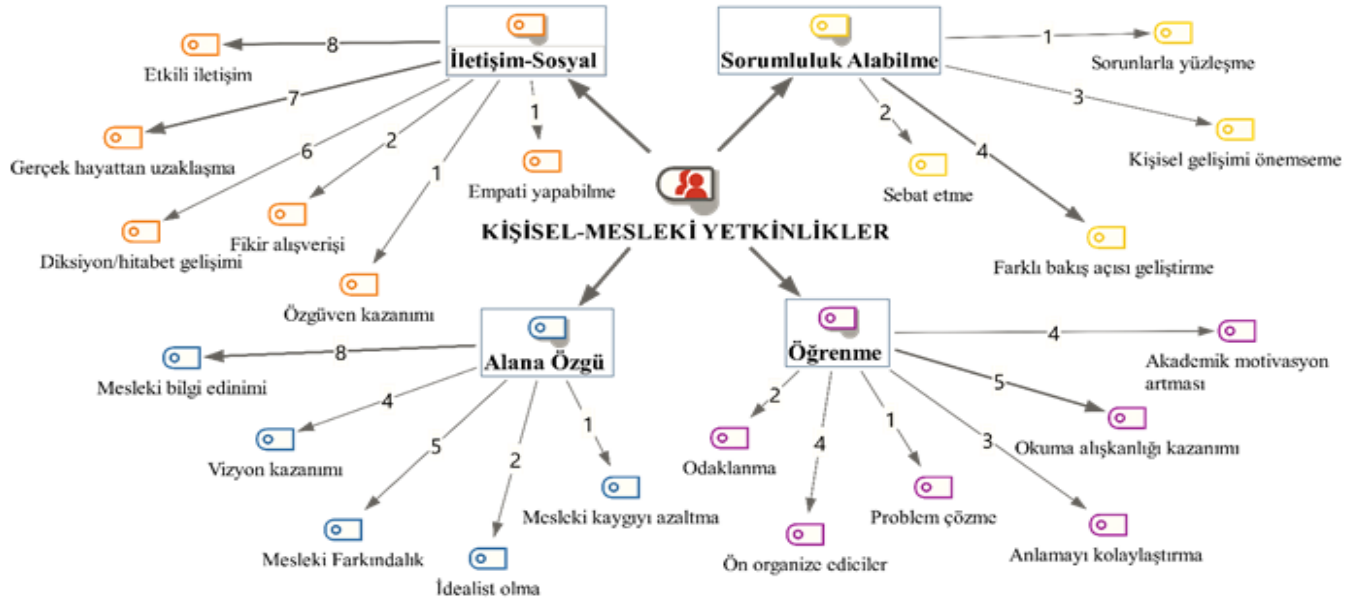
Tablo incelendiğinde deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının ön test ve son test toplam kişisel-mesleki yetkinlik toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır,  $F(2,57) = 3.352$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .105$ . Farklı gruplarda yer almak öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinliklerini etkilemiştir. Katılımcıların ön test ve son test arasındaki puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur,  $F(1,57) = 2.464$ ,  $p > .05$ . Grup ayrımı yapılmadan katılımcıların ölçümler arasında puanlarının anlamlı farklılık yaratmadığını göstermektedir. Farklı gruplarda olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin katılımcıların kişisel-mesleki yetkinlikleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur,  $F(2,57) = 3.350$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .105$ . Yani grupların kitap okuma alışkanlığı kişisel-mesleki yetkinliklerini etkilemiştir.



**Şekil 2.** Tekrarlanan ölçümlerin gruplar arası değişimi

Şekil incelendiğinde, kişisel-mesleki yetkinliklere ait puan ortalamaları deney ve karşılaştırma grupları açısından ön test ve son test arasında bir artış göstermektedir. Grup ve zaman değişkenlerinin birlikte kıyaslandığı Bonferroni testi sonuçlarına göre, deney grubunun ön test ( $M=69,85$ )

sonuçları ile son test (M=78,25) sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur,  $p=.002$ . Bir diğer değişle öğretmen adaylarının, öğretmenlik alanında kitap okumaları kişisel-mesleki yetkinliklerini artırmaktadır. Belirledikleri kitapları okuyan karşılaştırma grubunun ön test puanları (M=69,95) ile son test puanlarında (M=73,20) arasında anlamlı farklılık yoktur,  $p=.212$ . Herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubunun ön test puan ortalamaları (M=71,00) ile son test puan ortalamalarında (M=66,35) arasında anlamlı farklılık yoktur,  $p=.076$ . Anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen kontrol grubunun puan ortalamalarında düşüş gözlenmiştir.



Şekil 3. Kişisel-mesleki yetkinlikler

#### İletişim-Sosyal

Katılımcıların iletişim-sosyal yetkinlikleri ile ilgili görüşleri incelendiğinde, kitap okumanın etkili iletişime olan katkısı sıklıkla ifade edilmiştir. Konu hakkında genel bir yaklaşımla neden kitap okumanın etkili iletişimi artırdığına yönelik ÖA5 şu ifadeleri kullanmıştır: “Kelimeleri seçme şekliniz olsun, akıcı konuşmanız, okuduğunuz kitaplardan yapmış olduğunuz çıkarımlarınız, farklı bakış açılarının size kattıkları doğrultusunda daha keyif verici sohbet edebilme olanağınızın arttığını, sohbet grubundaki diğer insanlarda aynı kitabı okuduysa o kitap hakkında muhabbet edebilme şansınızın doğduğunu düşünüyorum...”. ÖA2 kitap okumayla birlikte gelişen kelime dağarcığının etkisine vurgu yapmıştır: “...yeni tanıştığımız insanlarla konuşmanın akışı devam ederek konuşabiliriz. Ya da herhangi bir yerde sunum yaptığımızda “ııı”lamadan takılmadan kelime haznemiz gelişmiş olduğu için süreci daha iyi yönetebileceğimizi düşünüyorum...”. Etkili iletişime ek olarak, katılımcılar çoğunlukla diksiyon/hitabetlerinin gelişim kaydettiklerini ifade edilmiştir. Ayrıca fikir alışverişi, özgüven kazanımı ve empati yapabilme yetkinliklerinin arttığına dikkat çekmişlerdir. Kitap okumayla birlikte fikir alışverişi alışkanlığı kazandığını ve bunun sosyalleşmesine olan katkısını ÖA4 şu sözlerle ifade etmiştir: “...Ne anladığımızı istişare etmeyi seviyorum. Bu konuda sosyalleşmeye hem de teşvik etmiş oluyor arkadaşarımla. Yani benim için güzel bir etkisi olduğunu söyleyebilirim”. Özgüvenin kitap okuma ile

#### Nitel değişkene ilişkin bulgular

Araştırmada elde edilen nicel bulguların açıklanmasına yardımcı olması amacıyla nitel veriler toplanmıştır. Öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlikleri hakkında öznel veriler elde edebilmek adına gerçekleştirilen odak grup görüşmesi sonucunda iletişim-sosyal, sorumluluk alabilme, alana özgü ve öğrenme temaları altında toplanmıştır. Temalara ait hiyerarşik dağılım Şekil 3’te sunulmuştur.

gelişmesi noktasında ise ÖA5 “Özgüvenime dolaylı yoldan etkisi olduğu açık, farklı fikirleri görmek, görüş açımın genişlemesi bir bakıma olaylara daha hazırlıklı yaklaşmamı sağladı” demiştir. Kitap okumanın iletişim ve sosyalleşme açısından yetkinliklerin gelişmesine katkı sağlaması yanında katılımcılara göre gerçek hayattan uzaklaşmaya da sebebiyet vermektedir. ÖA2 bu durumu şu şekilde açıklamıştır: “...okuduğumuz kitaplarda da ben iyimser tarafını görüyorum. Her zaman pozitif tarafını. Ama gerçek hayatımda kitaplardaki kadar pozitiflik ya da karşımıza çıkan öğrenci gruplarında bu denli kitaplardaki kadar dikkatli ya da kurallı şeyler olacağını pek düşünmüyorum...”.

#### Sorumluluk Alabilme

Katılımcıların kitap okuma ile birlikte sorumluluk alabilme yetilerinde farklı bakış açısı geliştirmek öne çıkmaktadır. Kitapların bakış açısına etkisini ÖA1 şu şekilde yorumlamaktadır: “Kitapların çoğunda genelde eğitimcilerin bakış açıları veya sistemin değişmesine göre farklı bakış açıları mevcut. Ben farklı bakış açılarıyla bakmayı, sadece kendi eğitim modelime göre değil de farklı ülke veya farklı öğretmenlerin nasıl eğitim uyguladığına karşı bilgi sahibi oldum...”. ÖA5, “Dediğim gibi düşünce penceresinin genişlemesiyle kurduğum cümlelerdeki değişimin farkındayım. Konuşmamdan daha da keyif alıyorum, edindiğim bilgileri yerli yerinde kullanmak hoş. İnsanlara olan bakış açım değişiyor, karar verme sürecimi

etkiliyor” sözleriyle kazandığı bakış açısını ifade etmiştir. Kitapların katılımcıların kişisel gelişim sorumlulukları almalarına katkı sağladığı ifade edilmiştir. Bununla ilgili ÖA6 okuduğu kitaptan etkilenişini dile getirmiştir: “Okuduğum kitap kişisel gelişimim açısından bazı fikir ve önerilere yer verdiği için kendi gelişimimin sorumluluğuna olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyorum...”. Kişisel gelişime ek olarak, kitap okuma sorunlarla yüzleşme ve sebat etme konusunda katılımcıların yetkinliklerine katkı sağladığı görülmektedir. ÖA5 sebat etme konusunda kitaplardan edindiği deneyimin hayatına yansımaları şu şekilde açıklamaktadır: “...Tahammül seviyemin arttığını, daha sabırlı yaklaştığımı fark ettim. Kitabın sonuna gelmek için harcadığım çabayı eğitim hayatıma da uyarladım. Düşünerek hareket etme düzeyim arttı”.

#### Alana Özgü

Kitap okumanın katılımcıların alana özgü yetkinlik kazanımlarında mesleki bilgi edinimi sıklıkla yer verilen bir ifade olmuştur. ÖA7 konu hakkında görüşleri özetler nitelikte şu sözleri sarf etmiştir: “...genel olarak kitap okumanın etkisinin büyük olduğunu düşünüyorum. Okuduğumuz her türden kitabın bize katkısı vardır. Olacaktır”. Mesleki bilgi edinimi yanında sıklıkla ifade edilmiş olan mesleki farkındalık kazanımına öğretmenlik alanıyla ilgili kitap okumanın etkisini ÖA4 şu şekilde özetlemiştir: “Okuduğum kitaplar mesleki yeterlilik hakkında tabii ki bir şeyler de kattı. Öğretmenliği daha yakından tanımaya, bu mesleği neden seçtiğimi daha iyi anlamaya başlıyorum. Bu meslek bana uygunmuş yani gerçekten iyi bir karar vermişim ve bu yoldaymışım dememe katkı sağladı”. ÖA3, “...Yani daha çok aklımda kalan kitap “Beyaz Zambaklar Ülkesinde” oldu. Çünkü o kitabı ilk okuduğumda da etkilenmişim, hoşuma da gitmişti. Hem öğretmenlik açısından hem de normal hayat açısından biraz disiplinli olmanın hayata güzel etki edip etmeyeceğini düşünmeye başladım. O yüzden daha disiplinli olmaya çalışıyorum diyebilirim” ifadeleriyle mesleki bakış açısında ve alışkanlıklarında yaşadığı değişime kitabın etkisini anlatmıştır. Mesleki farkındalık ve vizyon kazanımı hakkında görüş bildiren ÖA5, “Kitaplar sayesinde meslek hayatımdaki başarı merdivenlerini daha kolay çıkabildiğimi, ufkumu açtığını düşünüyorum. Düşünce penceremi genişlettiğinin farkındayım. Bir öğretmen adayı olarak meslek hayatımı olumlu yönde etkileyeceğinden eminim çünkü düşünce pencerem genişliyor, algılayma yeteneğim artıyor” ifadeleriyle kitap okumanın öğretmen adaylarının alana özgü yetkinlik kazanımlarına vurgu yapmıştır. ÖA4 alana özgü kazanımlarla ilgili okuduğu bir kitaptan alıntılama yaparak idealist düşünmesine olan katkısını ifade etmiştir:

*“...Şöyle de bir alıntı var “İnsan dediğin nedir? Canlı bir mum. Işık saçmıyorsa, yanmıyorsa, yakılmadıysa değeri nedir?... Yani çok bir fikrimi değiştirdiğini söyleyemem çünkü zaten katıldığım şeylerdi okuduğum kitaplarda yazanlar. Daha iyi bir eğitim nasıl verilir, daha iyi bir eğitimci nasıl olunur, eğitim koşulları, İdealist Öğretmen olsun Finlandiya Modeli olsun, Unutulmaz Köy Enstitüleri... İyi bir eğitimin modelini okumuş olduk bu kitaplarda. Değişen değil de onlara katıldığım durumlar oldu daha çok...”*

#### Öğrenme

Kitapların öğretmen adaylarının öğrenmelerine yönelik olan katkılarının başında okuma alışkanlığı kazanımı gelmektedir. Kazanılan okuma alışkanlığının öğrenme süreçlerine ve dolaylı olarak öğretim süreçlerine olan etkisi üzerinde durulmuştur. Konu hakkında ÖA5 düşüncelerini şu sözlerle ifade etmiştir: “...Öğrencilerime okumaktan keyif aldığım, ufkumu açan, herkesin kitaplığında bulunması gerek dediğim kitaplardan önerilerde bulunacağım. Sonrasında da bu kitaplar üzerinden muhabbet edebiliriz”. Kitap okumanın öğretmen adaylarının akademik motivasyonlarına olan katkısı ÖA1 tarafından “Okuduğum kitaplar motivasyon açısından okul başarıma etki sağladı...” şeklinde aktarılmıştır. ÖA5 konu hakkında destek vererek: “...Yani okul başarım arttı, sorulara cevap verirken açılmış olan ufkumu kullandım. Verdiğim cevaplardan memnun oldum, bölümüme bakış açım değişti. Okul yaşantım daha da keyifli hale geldi” sözleriyle öğrenme hakkında kitaplardan elde edilen kazanımların önemine işaret etmiştir. Akademik başarı elde etmedeki önemli unsurlardan olan derse hazır gidebilmek ve yeni bilgilerin inşasında yer verilecek olan ön organize edicilerinde kitaplar aracılığıyla öğretmen adaylarının kazanımları arasında yer aldığı ifade edilmiştir. Bu durumu ÖA6 “Bilgiler arası köprü kurabiliyorum, öğrendiğim bilgiler kısa süreli hafızada kalmıyor. Okuyup, anlayıp, sonrakinde karşıma çıktığında hatırlayabiliyorum” ifadeleriyle açıklamıştır. Diğer taraftan ÖA7 diğer kazanımlara işaret edilen görüşlere katılmadığını ve ona göre odaklanmaya yalnızca katkı sağladığını dile getirmiştir: “...Kitap okumanın okul başarıma açısından bir etkisi olduğunu düşünmüyorum. En fazla odaklanabilme süremi biraz arttırdı”. Odaklanma ile ilgili kişisel hayatında sorunlar yaşadığını ve kitap okuma aracılığıyla buna katkı aldığını ÖA6 şöyle anlatmıştır: “Bence kitap okumak odaklanma süremizi arttırır. Genel olarak antrenmanlardan dolayı sürekli hareket halinde olduğum için oturmayı seven bir insan değilim. Yani sıkılıyorum. Bir şey dinlerken veya izlerken çok fazla odaklanamıyorum. Özellikle derslerde dinleme ve odaklanma sürem çok az. Genelde de otobüste giderken veya yatmadan önce kitap okudum. Bu şekilde odaklanma süremi biraz daha arttırmaya çalıştım”. Ayrıca öğrenme yetilerinden bir diğeri olan okuduğunu anlamaya kitap okumanın katkısını ise ÖA6 “Kitap okumanın en çok etkisini sınavlarda gördüm diyebilirim. Okuduğumu daha hızlı anlamaya başladım.” ifadeleriyle açıklamıştır.

#### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, kitap okumanın beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının kişisel-mesleki yetkinlik düzeylerini ne şekilde ve nasıl farklılaştırdığını incelemeyi amaçlamıştır. Karma yöntem araştırmasında yarı-deneysel desene göre elde edilen nicel verileri açıklamak adına odak grup görüşmesinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının kitap okuma yaklaşımı kişisel-mesleki yetkinliklerini etkilemiştir. Öğretmenlik alanında kitap okunmasının kişisel-mesleki yetkinliklerini artırdığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz değerlendirmelerinde kitap okumanın faydalı olduğuna inandıkları (35,36) ve okuma alışkanlıklarına sahip olduğunu belirttikleri (47) bulgular mevcuttur ancak yapılan araştırmalarda beden eğitimi öğretmen adaylarının kitap okuma tutumlarının düşük



olduğu tespit edilmiştir (6,27,31,32,34). Beden eğitimi öğretmen adayları bu durumu üniversite öncesinde kitap okuma alışkanlığı kazandırılmamasına bağlamaktadır (33,48). Kitap okuma tutumlarıyla ilgili yapılan diğer alanlardaki çalışmalarda da öğretmen adaylarının okuma ilgi ve alışkanlıklarının yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (6,49-54). Araştırmada elde edilen sonuca bakıldığında, öğretmen adaylarının tercih ettikleri kitap türünün kitap okuma tutumlarını etkilediği görülmektedir.

Kitap okumanın öğretmen adaylarının iletişim-sosyal yetkinlik temelinde etkili iletişim kurabilmelerine, hitabet ve diksiyonlarının gelişimine katkıları öne çıkmaktadır. Bir çalışma bulgusunda öğretmen adaylarının iletişim ve sosyal yetkinliklerinin orta düzey olduğu (21) başka bir çalışmada ise çoğunluğunun sözlü anlatım becerilerine yönelik öz yeterlik algılarının yetersiz olduğu bu eksikliğin ise kitap okumaktan kaynaklandığı ifade edilmiştir (55). Kitap okuma alışkanlıklarına öğretmenlerin yöneticiler ve velilerle daha sağlıklı iletişim kurmaya katkı sağladığı tespit edilmiştir (56). Hatta başlı başına sahip olunan kitap sayısının artışının bile konuşma kaygısını düşürdüğü saptanmıştır (57). Bu sonuçlar araştırma bulgumuzu destekler nitelikte olup, öğretmen adaylarının iletişim ve sosyal yetkinlikler kazanabilmesi açısından kitap okumanın önemini ortaya koymaktadır.

Farklı bakış açıları geliştirme ve kişisel gelişim sorumluluğu alma açısından, öğretmen adaylarının sorumluluk alabilme yetkinliklerinin geliştiği düşünülmektedir. Bir araştırma bulgusunda, araştırma bulgularına paralel olarak, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları kitap okumanın; algılama becerisi kazandırdığını, pozitif düşünme becerisi kazandırdığını, doğru diksiyon sağladığı, kendilerine yeni bilgiler edindirdiğini, farklı bakış açısı kazandırdığını ve hayal gücünü geliştirdiği yönünde görüş belirtmiştir (38). Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bir çalışmada kitap okuma alışkanlığı kazanmış olanların eleştirel okuma becerilerinin yüksek olduğu bulunmuştur (58). Diğer taraftan öğretmen adaylarının kitap okumalarının kişisel ve meslekî gelişim algısında olumlu bir etki gösterdiği ve okuma sıklıklarına göre, öğretmen öz yeterlik algıları ortalamalarının yükseldiği görülmektedir (59). Öğretmen adaylarına kişisel gelişimin sağlanabilmesi adına nelerin gerekli olduğu sorulduğunda, kitap okumanın gelişim sürecinde faydalı olduğunu bunu sağlamak adına meraklı ve araştırma kabiliyetine sahip olunması gerektiğini belirtmişlerdir (60).

Alana özgü yetkinliklerin kitaplardan mesleki bilgi edinimi ile mesleki farkındalık kazanımı öne çıkarırken, vizyon kazanma ve idealist düşünme kazanımlarına da dikkat çekilmiştir. Aday öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada, alana özgü yeterliliklerin düşük düzeyde olduğu görülmüştür (21). Bir diğer çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleğe yönelik inançlar arttıkça, kişisel-mesleki yetkinlik algılarının da artış gösterdiğini tespit etmiştir (61). Yeterli bilgi birikimine sahip olma ve bildiklerini öğrencilere aktarabilmenin öğretmenlerde bulunması gereken en önemli alan bilgisi özelliklerden biri olduğu savunulmaktadır (62). Yeterli bilgi birikimine sahip olabilmek adına kitaplardan faydalanılması gerekliliği aşikardır. Bu durumda okuduğunu anlamının önemi de ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlerin okuduğunu anlama becerilerini ölçen bir çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının okuduğunu anlama düzeylerinin zayıf olduğu belirtilmiştir (63). Beden eğitimi alanında fiziksel performansa dayalı uygulamalı derslerin kitap okuma

alışkanlığını etkilediği dolayısıyla düzenli okumaların yapılmadığı düşünülebilir. Bu bulguya paralel olarak, spor bilimleri fakültesi içerisinde yer alan bölümlerden daha az uygulamalı derse sahip olan spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin beden eğitimi ve spor ile antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine göre daha yüksek kitap okuma tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir (64). Benzer şekilde uygulamalı eğitim veren güzel sanatlar, müzik ve tasarım bölümü öğretmenlerinin de okuduğunu anlama düzeyleri zayıf olarak raporlanmıştır (63). Düzenli olarak okuma yapmanın ideal öğretmenlerin genel kültürle ilgili sahip olmaları gereken en önemli yeterlikleri olduğunu vurgulanmaktadır. Öğretmen adaylarının düzenli okuma sayesinde öğretmenlerin bilgi birikiminde artış olacağı, güncel olayların takip edileceği ve sonuç olarak genel kültür seviyesinin artacağı varsayımına sahip oldukları görülmektedir (65). Alan öğretmen adayları da kendilerini kişisel mesleki bakımdan daha fazla geliştirmek zorunda hissettiklerini ifade etmiştir (21). Öğretmen adaylarının kişisel ve mesleki gelişim sürecinde kitap okumanın etkili olduğu, özellikle beden eğitimi gibi uygulamalı dersleri içeren alanlarda kitap okuma hakkında olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasının okuma becerisini geliştirmeye yönelik girişimlerin yetersizliğinden dolayı olduğu düşünülmektedir.

Okuma alışkanlığının kazanılması, akademik motivasyonun artması ve ön organize edicilere sahip olma kitaplar aracılığıyla öğretmen adaylarının elde ettikleri öğrenme yetkinliklerinden öne çıkanlardır. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğrenim gereksinimini karşılama temelinde kitap okuma tutumuna sahip olduğu belirtilmektedir (64). Beden eğitimi öğretmen adaylarında öz-yeterlik algılarındaki güçlenme, motivasyon yükselmesi ve yeni deneyimlere açık olma isteğinin kişisel mesleki yeterlilikler ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (61). Okuma alışkanlığı kazanılması ve akademik motivasyon artması konusunda yapılan çalışmalarda kitap okumanın akademik güdülenmeyi arttırdığı sonucuna ulaşmıştır (2,57,66,67). Bu durum kitap okumanın öğretmen adaylarının akademik başarılarını etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim bir araştırma bulgusunda beden eğitimi öğretmen adayları kitap okumanın sınav başarılarını olumlu yönde etkilediğine inandıkları belirtilmiştir (36). Diğer taraftan öğretmenlerin verimli olarak görevlerini yapamama nedenlerinden birisi olarak hizmet öncesi eğitim programlarının yetersizliği gösterilmektedir (21). Literatürdeki konuyla ilgili mevcut çalışmaların çoğunluğunda öğretmen eğitiminde kitap okuma alışkanlıklarının desteklemesi adına faaliyetlere yer verebilmesi önerilmektedir (6,27,32,34,68,69). Bireyin toplum üzerinde yaratabileceği etki ve bir birey olarak eğitim alan öğretmenin bireyler yetiştirmesi göz önünde bulundurulduğunda, toplumun gelişmesi adına öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığı kazanmalarının ne derece önemli olduğu görülmektedir.

### Sınırlılıklar

Bu çalışma İstanbul İli içerisinde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren bir devlet üniversitesinin öğrencileri ile sınırlanmıştır. Uygulama sürecinde belirlenen kitaplar öğretmenlik alanı ile ilgili olup, öğretmen adaylarının eğitim aldıkları spesifik alana yönelik değildir.

### Sonuç

Öğretmen adaylarının kitap okuma yaklaşımları ile kişisel-mesleki yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğretmenlik alanında kitap okumanın kişisel-mesleki

yetkinlikleri artırdığı tespit edilmiştir. Belirlenen herhangi bir kitabın okunmasının öğretmen adayları üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı saptanmıştır.

Kitap okumanın öğretmen adaylarının iletişim-sosyal yetkinlik temelinde etkili iletişim kurabilmelerine, hitabet ve diksiyonlarının gelişimine katkıları öne çıkmaktadır. Farklı bakış açıları geliştirme ve kişisel gelişim sorumluluğu alma açısından sorumluluk alabilme yetkinliklerinin geliştiği düşünülmektedir. Alana özgü yetkinliklerin kitaplardan mesleki bilgi edinimi ile mesleki farkındalık kazanımı öne çıkarken, vizyon kazanma ve idealist düşünme kazanımlarına da dikkat çekilmiştir. Okuma alışkanlığının kazanılması, akademik motivasyonun artması ve ön organize edicilere sahip olma kitaplar aracılığıyla öğretmen adaylarının elde ettikleri öğrenme yetkinliklerinden öne çıkanlardır.

### Öneriler

Öğretmen eğitimi süresince kitap okumaya yönelik düzenleyici etkinliklerin oluşturulması önerilir. Mesleki gelişimin daha verimli olabilmesi adına okuduğunu anlama ile ilgili seçmeli dersler oluşturulabilir. Bununla birlikte ders dışı ortamlarda öğrencilerin özellikle alanlarına özgü kitap okumaları teşvik edilebilir. Ayrıca öğretmen adaylarının

### Kaynaklar

1. Odabaş H. Odabaş ZY. Polat C. Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığı: Ankara üniversitesi örneği. *Bilgi Dünyası*, 2008; 9(2): 431-465.
2. Aksaçoğlu AG. Yılmaz B. Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*, 2007; 21(1): 3-28.
3. Batur Z. Gülveren H. Bek H. Öğretmen adaylarının okuma alışkanlıkları üzerine bir araştırma: uşak eğitim fakültesi örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2010; 3(1); 32-49.
4. Demirel Ö. Türkçe programı ve öğretimi. Ankara: Usem Yayınları; 1994.
5. Susar-Kırmızı F. Öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına yönelik tutum ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies*. 2012; 7(3):2353-2366.
6. Semerci Ç. Türk üniversitelerinde beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Eğitim ve Bilim*. 2002; 27(125): 36-43.
7. Arslan Y. Çelik Z. Çelik E. Üniversite öğrencilerinin okuma alışkanlığına yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009; 29: 113-124.
8. Yavuz H. Denemeler. İstanbul: Boyut Yayıncılık; 1996.
9. Arıcan S. 100 temel eser uygulamasının öğrencilerin okuma alışkanlıklarına etkisi konusunda öğretmen görüşleri [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, 2010.
10. Çelen A. Bulut D. Beden eğitimi öğretmen adaylarının ideal beden eğitimi öğretmeni nitelikleri ile ilgili görüşleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019; 7(3): 73-78.
11. Bozpolat E. Öğretmen adaylarının okuma alışkanlığına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi *Journal of World of Turks*. 2010; 2(1): 411-428.
12. Akın A. Başören M. Algılanan empatik öz-yeterlilik ve sosyal öz-yeterlilik ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015; 2(4): 603-610.
13. Schleicher A. Preparing teachers and developing school leaders for the 21st century: lessons from around the world. 2012. <https://www.oecd.org/site/eduistp2012/49850576.pdf> adresinden Erisilmiştir.
14. Toshtemirovich RZ. Development of professional competence of educator. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2019; 7(10).
15. Daminov O. Tulaev B. Khimmataliev D. Shakov V. Kurbonova Z. The role of competence and competent in preparing professional training teachers for professional activity. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 2020; 29: 6338-6349.
16. Shkerina TA. Savolainen GS. Zakhartsova GV. Teacher's professional competence: new challenges, realities and prospects. *European Proceedings of Social And Behavioural Sciences*. 2020;1-12.
17. Kumar V. The influence of teacher's professional competence on students' achievement. *Iosr Journal of Engineering*. 2013; 3(11): 12-18.
18. Kazu H, Demiralp D. Öğretmen adayları için kişisel-mesleki yetkinlikler algı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*. 2017; 23(3): 425-464.
19. Mentiş A. Sosyal bilgiler öğretmenliği eğitimi program standartlarının belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2004; 37(1): 28-54.
20. Karacaoğlu ÖC. Öğretmenlerin yeterlilik algıları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008; 5(1): 70-97.
21. Gül İ. Köse SK. Aday öğretmenlerin hizmet öncesi mesleki yetkinlikleri. *Uluslararası Pegem Eğitim Kongresi*. 2020; 205.
22. Zhumash Z. Zhumabaeva A. Nurgaliyeva S. Saduakas G. Lebedeva LA. Zhoraeva SB. Professional teaching competence in preservice primary school teachers: structure, criteria and levels. *World Journal on Educational Technology*. 2021; 13(2):261-271.

23. Çelikkaleli Ö. Çaprı B. Genel yetkinlik inancı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2008; 17(3): 93-104.
24. Alev S. Bozbayındır F. Öğretmenlerin genel öz yeterlilik algıları, izlenim yönetimi taktikleri kullanımları ve duygusal emek davranışları arasındaki ilişki. Kırşehir Fakültesi Dergisi. 2018; 19(3): 1788-1807.
25. Atıcı M. Yüksek ve düşük yetkinlik düzeyine sahip öğretmenlerin sınıf yönetimi stratejileri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. 2001; 28: 483-499.
26. Aktağ I. Walter J. Öğretmen adaylarının mesleki yeterlilik duygusu. Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2005; 3(4):127-132.
27. Filiz K. Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin meslekle ilgili okuma ve araştırma alışkanlıkları. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004; 24(2).
28. Can HC. Güvendü B. Işım A. Beden eğitimi öğretmenlerine göre öğretim yöntemleri. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 22(3).
29. Semerci Ç. Türk üniversitelerinde beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. Eğitim ve Bilim. 2002; 27(125): 36-43.
30. Gülpek U. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının program okuryazarlık ve beden eğitimi öğretim yeterliliği düzeylerinin incelenmesi [Doktora Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi; 2020.
31. Mavi FH. Çetin B. Beden eğitimi öğretmen adaylarının kitap okumaya ilişkin görüş ve tutumlarının değerlendirilmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2014; 4(1): 1-11.
32. Ekici S. Belli E. Gürbüz A. Muğla üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kitap okumaya ilişkin görüşleri üzerine bir araştırma. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2009; 6(2):132-147.
33. Karataş Ö. Korkmaz M. Yücel AS. Hacıcaferoğlu S. Atalay A. Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan bayan öğrencilerin okuma alışkanlıklarının incelenmesi. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi. 2005; 4(11): 161-181.
34. Göksel AG. Çağdaş CA. Zorba E. Gümüşdağ H. Kitap okuma alışkanlığı: bireysel ve takım sporu ile ilgilenen üniversite öğrencileri örneği. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi. 2016; (55):195-206.
35. Türegün E. Kaya A. (2019). Marmara ve istanbul üniversiteleri spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kitap okumaya yönelik bakış açılarının değerlendirilmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 3(1): 26-32.
36. Atıcı A. Alıncak F. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının okuma alışkanlıklarının incelenmesi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi. 2022; 7(1): 1-15.
37. Güvenç H. Öğretmen adayı öğrencilerin mesleki özyeterlilik algıları ile öğrenci başarısı sorumluluk algıları. Education Sciences. 2011; 6(2):1410-1421.
38. Yıldız ÖÜS. Öğretmen adaylarının, hizmet öncesi eğitimin yeterliğine ilişkin algıları, mesleki yönelim ve kariyer geliştirme arzuları ve kişisel-mesleki yetkinlikleri: bir arabuluculuk analizi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2019; 8(101):176-198.
39. Yıldırım A. Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık: 2016.
40. Creswell JW. Clark VLP. Karma yöntemler araştırmaları: tasarımı ve yürütülmesi. Y. Dede & S. B. Demir (Ed.), Karma yöntemler araştırmalarının doğası (Y. Dede & S. B. Demir, Çev.) İçinde (S. 1-22) Ankara: Anı: 2020.
41. Creswell JW. Eğitim Araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi (H. Ekşi, Çev.Ed.). İstanbul: Eğitim danışmanlığı ve araştırmaları merkezi: 2019.
42. Patton MQ. Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. (Bütün, M., & Demir, S.B. Çev.Edt.). Ankara: Pegem: 2018.
43. Teddlie C. Tashakkori A. Karma yöntemler araştırmalarının temelleri. Y. Dede & S. B. Demir (Ed.), Karma yöntemler araştırmalarının temelleri (S. B. Demir, Çev.) İçinde (S. 23-48). Ankara: Anı: 2020.
44. Gravetter F. Wallnau L. Essentials of statistics for the behavioral sciences. Belmont: Wadsworth: 2014.
45. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. New York: Routledge Academic: 1988.
46. Berg BL. Lune H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (Arı, A. Çev. Edt.). Konya: Eğitim: 2019.
47. Kural V. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile akademik öz-yeterliliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: 2018.
48. Tel M. Öcalan M. Ramazanoğlu F. Demirel ET. Bazı sosyoekonomik değişkenlere göre beden eğitimi ve spor bolumu öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2007; 17 (1); 185-199.
49. Esgin A. Karadağ O. Üniversite öğrencilerinde okuma alışkanlığı. Popüler Bilim Dergisi. 2000; 82:19-23.
50. Aydın Yılmaz Z. Sınıf öğretmeni adaylarının okuma alışkanlığı. İlköğretim Online. 2006; 5(1):1-6 .
51. Erişkon Cangil B. Okumayı öğretmek- almanca öğretmen adayı gençlerin okuma ve kütüphane kullanma alışkanlıkları. İstanbul: Multilingual: 2008.
52. Sağlam M. Suna Ç. Çengelci T. Öğretmen adaylarının okuma alışkanlıklarını etkileyen etmenlere ilişkin görüş ve önerileri. Milli Eğitim. 2008; 178: 8-23.
53. Aslantürk E. Saracaloğlu AS. Sınıf öğretmenlerinin ve sınıf öğretmeni adaylarının okuma ilgi ve alışkanlıklarının karşılaştırılması. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2011; 11(1):155-176.
54. İlgar L. İlgar Ş. Topaç N. Okul öncesi öğretmen adaylarının kitap okuma alışkanlığına ilişkin görüş ve tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2015; 41.(41): 99-116.
55. Oğuz A. Öğretmen adaylarının sözlü ve yazılı anlatım becerilerine ilişkin öz yeterlik algıları. Electronic Journal of Social Sciences. 2009; 8(30).
56. Pala F. Kitap okuma alışkanlığının sosyal bilgiler öğretmenlerinin davranışları üzerindeki etkisi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi. 2019; 2(29):187-200.
57. Demir M. Arı E. Öğretmen Adaylarının akademik güdülenme düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama. 2013; 9(3):265-279.

58. Murathan T. Yetiş Ü. Uğurlu FM. Beden eğitimi öğretmenlerinin eleştirel okuma becerisine ilişkin öz yeterlik algısının incelenmesi. *Turkish Studies*. 2017; 12(4): 393-404.
59. Kaya U. Din öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleği öz yeterlik algıları: marmara üniversitesi ilahiyat fakültesi örneği. *Van İlahiyat Dergisi*. 2019; 7(10):65-112.
60. Bulaç E. Kurt M. Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019; 8(1):125-161.
61. Doğan İ, Akyel Y, Akgül MN, Doğan PK. Özel yetenek sınavına giren adayların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğine yönelik inanç algıları ile kişisel-mesleki yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 2023; 8(2):226-245.
62. Şahin İ. Öğretmen adaylarının öğretmen istihdamı ve mesleki geleceklere ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2011; 11(3):1167-1184.
63. Baltacı A. The reading comprehension levels of teachers: a study on teachers working in basic education schools. *Pamukkale University Journal Of Education*. 2021; 51: 236-261.
64. Altun Ekiz M. Kır S. Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kitap okuma tutumlarının incelenmesi. *Sportive*. 2021; 4(1):18-29
65. Ulusoy M. Sınıf öğretmeni adaylarının ideal öğretmen ve mesleki yeterliklerle ilgili değerlendirmeleri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2013; 6(4).
66. Ülper H. Çeliktürk Z. Öğretmen Adaylarının Okuma Motivasyonlarının Değerlendirilmesi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği. 2013
67. Akbabaoğlu M. Duban, N. Sınıf öğretmeni adaylarının üst bilişsel okuma stratejileri, okuma motivasyonları ve kitap okuma alışkanlığına ilişkin tutumları. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*. 2020; 9(4):1720-1740.
68. Akkaya N. Kırmızı FS. İşçi C. Öğretmen adaylarının çok kültürlülüğe ilişkin algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2018; (29): 308-335.
69. Tekşan K. Çinpolat E. Öğretmen adayların kitap okuma tutum ve konuşma öz yeterlik algıları. *Electronic Turkish Studies*. 2018; 13(11).

## EXTENDED ABSTRACT

### Purpose of the Research

The purpose of this research is to examine how and in what way reading books differentiates the personal-professional competence levels of physical education and sports teacher candidates.

### Research Problems

Within the scope of the research purpose, the research questions planned to be answered have been derived: (1) What is the personal-professional competence of physical education and sports teacher candidates? (2) How does book reading of physical education and sports teacher candidates affect their personal-professional competence levels? (3) What are the opinions of physical education and sports teacher candidates on their personal-professional competence levels and in what way do these opinions support the obtained quantitative data?

### Literature Review

Physical education and sports have a great contribution to the formation of modern human personality (27). Teachers (28), the most fundamental part of the learning-teaching system, play a key role in providing this contribution. For this reason, physical education and sports teachers are expected to improve themselves in every aspect. This development has a strong connection with the habits they will acquire during their teacher education. For this purpose, teacher candidates must read books in various fields to achieve the general objectives of their field, to be successful in their future professional lives, to think in multiple ways and to add new ones to their professional skills (29). In this way, it becomes easier for physical education and sports teachers to understand and interpret the education program they use, and to make adaptations by evaluating the situation according to the conditions (30). In light of this information, it is thought that the connection between reading books and teacher education increases the research value of the subject.

In the domestic literature on the subject, there are studies investigating the book reading attitudes of Physical Education and Sports teacher candidates (6,27,31-36). In these studies, it is seen that they especially focus on the

book reading attitudes of teacher candidates and decide about the situation on the subject. It seems that the possible effects of reading books regularly, the changes in the process, and the possible relationships between preferred books have not been revealed. In addition, although there are studies examining personal-professional competence levels in the field of teaching (21,37,38), the effect of book reading on the personal-professional competence level of teacher candidates has not been examined. This research aims to contribute to the literature of limited studies on the subject and to guide future research.

### Methods

A mixed method research in which quantitative and qualitative data were collected together was preferred. "Explanatory sequential design" was determined as the research design. The planning of the research was designed to consist of two stages. The first of these stages, the quantitative stage, was carried out within the scope of the quasi-experimental model with pre-test-post-test control group, and the qualitative stage was carried out within the scope of the phenomenology design. Convenient sampling method was preferred when determining the sample group of the research. A total of 60 teacher candidates, equally distributed among control, comparison and experimental groups, participated in the intervention process according to the matching method. At the end of the intervention process, a focus group meeting was held with 8 participants who constitute outliers, using the outlier sampling method.

### Result and Conclusions

A significant relationship was found between teacher candidates' book reading approaches and their personal-professional competencies. It has been determined that reading books in the field of teaching increases personal-professional competencies. It was determined that reading any particular book did not create a significant difference in the prospective teachers.

The contribution of reading books to teacher candidates' ability to communicate effectively based on communication-social competence and to the development of their oratory

and diction comes to the fore. It is thought that their ability to take responsibility has improved in terms of developing different perspectives and taking responsibility for personal development. While the acquisition of professional knowledge from books and the acquisition of professional awareness of field-specific competencies come to the fore, attention is also drawn to the acquisition of vision and idealistic thinking. Acquiring the habit of reading, increasing academic motivation and having preliminary organizers are the prominent learning competencies that teacher candidates acquire through books.

## PETE Students' Opinions Towards the Sport Education Model

### Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Spor Eğitimi Modeline İlişkin Görüşleri

\*Mehmet YANIK<sup>1</sup>, Tark BALCI<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Balıkesir University, Sport Science Faculty, Balıkesir, TÜRKİYE / mehmetyanik@gmail.com / 0000-0003-3235-3874

<sup>2</sup> Balıkesir University, Sport Science Faculty, Balıkesir, TÜRKİYE / baun.tarikbalci@gmail.com / 0000-0002-9372-9487

\* Corresponding author

**Abstract:** The main purpose of this study was to determine the opinions of PETE students who experienced the sport education model (SEM) during a course period. The study, in which phenomenology design was adopted, involved eight PETE student (four female and four male) who attended a fifteen-week sports education season, including at least one participant from each role taken on during the season. Focus group interviews were utilized for data gathering within the scope of the study, and content analysis was used to analyze the data. The findings obtained from the study were organized under three themes: (i) the differences of the SEM from traditional teaching, (ii) the effect of SEM the acquisition of knowledge and skills, and (iii) the effect of SEM on motivation. Based on the opinions of PETE students, it was determined that the roles taken on throughout the season enhanced attendance in the lesson, imposed responsibility, promoted socialization, and contributed to more effective and holistic learning of the sports branch. In addition, it was concluded that the responsibilities undertaken in the season, competition between teams, seasonal feature of the model and awards were effective in terms of motivation. In accordance with the results obtained from the study, it was revealed that PETE students' opinions regarding the model were favorable.

**Keywords:** Physical education, PETE students, sport education model.

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, bir ders dönemi boyunca spor eğitimi modelini (SEM) deneyimleyen beden eğitimi öğretmen adaylarının modele yönelik görüşlerinin belirlenmesidir. Fenomenoloji deseninin kullanıldığı çalışmaya, 15 haftalık spor eğitimi sezonuna katılan ve sezon içerisinde üstlenilen her bir rolden en az bir katılımcı olmak kaydıyla sekiz öğretmen adayı (dört kadın-dört erkek) dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında veri toplama amacıyla odak grup görüşmesinden yararlanılmış, verilerin analizinde ise içerik analizi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular; (i) SEM'in geleneksel öğretimden farkları, (ii) SEM'in bilgi ve beceri kazandırmadaki etkisi ve (iii) SEM'in motivasyona etkisi olmak üzere üç tema altında düzenlenmiştir. Öğretmen adaylarının görüşlerine göre, sezon içerisinde üstlenilen rollerin derse katılımı arttırdığı, sorumluluk yüklediği, modelin sosyalleşmeyi arttırdığı, spor branşının daha etkili ve bütünsel öğrenilmesine katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, sezon içerisinde üstlenilen sorumluluklar, takımlar arası rekabet, modelin sezon özelliği ve ödüllerin, motivasyon açısından etkili olduğu bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, beden eğitimi öğretmen adaylarının modele yönelik görüşlerinin olumlu olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, beden eğitimi öğretmen adayları, spor eğitimi modeli.

Received: 17.04.2024 / Accepted: 26.09.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1469972>

**Citation:** Yanık, M., & Balcı, T. (2024). PETE Students' Opinions Towards the Sport Education Model, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13(4), 400-409.

## INTRODUCTION

Together with the changes in lifestyles in recent years, the significance of sports for a healthy life has been emphasized in many areas. However, even though the importance of sports is stressed, it is seen that physical education (PE) teaching in schools, which has an effective role in the acquisition of sports habits, is difficult (1). Overcoming these challenges is possible primarily through introducing sports and making students enthusiastic about practicing sports. In this regard, the educational objectives that have been altered with the recently renewed curricula have been implemented in the PE lesson, and increasing student participation has been emphasized in achieving the new objectives. In addition to the significance of students taking an active role in the lessons, it is targeted to educate them as individuals who have a critical perspective, who can solve the problems they confront, who can exhibit a tactical approach, and who can demonstrate behaviors in accordance with universal values while doing all these. Notwithstanding the fact that these goals are included in the curricula, the primary role in fulfilling all these objectives is the responsibility of the teachers who will implement the curricula. For this reason, the qualifications of the teacher are very crucial in ensuring the effectiveness of the teaching process (2,3). For this reason, the quality of the teacher is very important for ensuring the effectiveness of the teaching process and student success.

Teacher education is an important issue that needs to be addressed in recent years. Especially with the rapid developments and changes in all areas, it is an important issue of education to educate teachers who can keep up with the changes in the field of education, solve the problems

they encounter logically and use all the knowledge they have obtained in their professional life. In addition to that, it is crucial to train teachers who can educate the students they are responsible for educating in the same manner. Ensuring this can be achieved, especially by evaluating the existing conditions of teacher education programs, making the necessary revisions in the needed aspects, and increasing the qualifications of the trainers working in these institutions.

The goals of education are to develop individuals holistically in cognitive, physical, emotional, social, and psychomotor domains and to educate them as individuals with creative thinking skills, problem-solving, multi-faceted thinking, and high communication skills. PE and sports courses make an outstanding role in schools in achieving these goals. Although PE and sports lessons are often characterized as a lesson in which only physical activities are practiced, it has a distinguished place from other subjects in terms of its contribution to all developmental domains in the lives of individuals.

In line with the objectives in the PE and sports course curriculum, there are learning domains and lesson learning outcomes for each grade level. In the curriculum, teachers are required to use the most suitable teaching model and teaching style to accomplish these learning outcomes (4). Many different models, methods and techniques are employed in PE and sports teaching in order to meet the determined objectives. PE and sports teachers can utilize teaching styles for a one lesson learning outcome and teaching models for a unit learning outcome (5). Model-based instructional practices offer learner-centered

approaches and deeper learning opportunities, which results in greater teaching effectiveness (6). In addition, the effectiveness of using models to support students' learning in different domains is supported by strong evidence in the literature.(7) In this respect, PE and sports teachers should have a good comprehension of the teaching models (8) and teaching styles (9) that they should utilize in order to enhance lesson effectiveness.

According to the literature on PE and sports teaching, there are various teaching models. Metzler (8) defines these models as frameworks that enable teachers to meet the objectives. Some of these models are adapted from general education and utilized in PE teaching, whereas the sport education model (SEM), tactical game model, and personal and social responsibility models are models designed specifically for PE teaching (10). The common point of these models is to support all developmental domains in students and to develop students who have the habit of lifelong involvement in physical activities, who have developed social relations and who can exhibit desired positive behaviors. For this purpose, a model-based approach in PE and sports lessons is crucial in achieving the desired learning outcomes. For this purpose, first, model-based practices should be carried out instead of sports and competition-based course practices by taking precautions to ensure more student participation in the lessons. An effective model for enhancing student involvement in PE and sports lessons is the SEM (11).

The origin of SEM is the realization of some problems, such as students' high motivation to engage in extracurricular physical activities, but inadequate involvement in school lessons, students with higher skill levels being more actively involved in lessons while students with lower skill levels are reluctant to participate in lessons, and insufficient teaching of other aspects of sports other than teaching a few fundamental skills (11). SEM promotes learners' social, cognitive, and skill development by encompassing positive learning and other pedagogical approaches (12–15). Due to its nature, SEM promotes a wholistic development with its positive impact on all developmental domains of learners and provides a suitable learning environment for meeting the learning outcomes in PE and sports curricula.

SEM is a model in which students' sports knowledge is increased by experiencing roles such as referee, coach, journalist, etc. in the sports setting, student involvement is ensured by increasing interest in the lessons, and improvement in motor skills is supported. The key objective of SEM is to develop learners as individuals who are more knowledgeable about sport, more competent and more enthusiastic to engage in sports. For this objective, the aims of the SEM (11) are stated as follows:

- To develop sport-related skills and fitness,
- To be able to practice strategies related to sports,
- To enable learners to participate in sports according to their own development,
- To enable learners to acquire the skill of planning and managing sporting activities,
- To uncover and improve learners' leadership skills,
- To acquire the ability to collaborate in accordance with a common goal,

- To make them understand the rituals of sports,
- To acquire the competence to make the correct decision on matters related to sports,
- To provide knowledge and skills related to the roles in sports,
- To acquire the willingness to engage in extracurricular sports activities.

SEM targets in depth learning of the selected sport discipline. Considerations in the implementation of the model are the duration of the season, team membership for each learner, official competitions, record keeping, culminating event and the festival. In the model, learners experience the required skills with their peers as well as performing the roles assigned to them in the season scheduled over 10-14 weeks (16). Students are members of the same team throughout the entire season and take on roles such as team manager, coach, referee, journalist, scorekeeper, etc. Throughout the season, records are taken of practices and official competitions. The season ends in a festival atmosphere with the awarding of prizes to the students at the culminating event.

A review of the SEM literature reveals that there are various studies conducted with students (17,18,27,19–26), and with teachers (12,28–32) As the present study was carried out with PETE students, it is considered that it would contribute to the existing body of literature.

In Türkiye, it is pointed out that the instructional models are not well-known sufficiently in PE teacher education (PETE) programs and among PE teachers (5). It is important to promote the usage of instructional models in teacher education programs not only with theory but also with practical courses in terms of spreading their usage in schools within the National Education in the following periods (33). In terms of the subject domain of PE, it is an essential matter to implement several instructional models and methods to PETE students during teacher education program and to carry out studies that include the opinions, acquisitions, and recommendations of PETE students about these instructional models and methods. Thus, necessary information can be provided to instructors, curriculum developers and subject area teachers (34).

For PE and sports curriculum to meet the objectives, it is crucial to enhance the motivation of learner engagement in the lessons. It is critical that PETE students are well trained in model-based PE teaching, which is an approach that can provide this, and that they obtain theoretical knowledge and experience through practices. It is considered that an in-depth investigation of PETE students' opinions on SEM practices can provide insights into their positive and negative perceptions towards the model, as well as provide feedback to institutions that educate PE and sports teachers.

## METHODS

**Research Model:** This study was designed as phenomenology due to the fact that it attempted to reveal the experiences, perceptions and meanings that individuals attribute to a phenomenon. Phenomenology, as a qualitative study method, focuses on phenomena such as events, situations, and experiences in depth (35). The focus of such studies is the participants' perceptions, feelings, and



thoughts about the experience. In order to obtain this knowledge, in-depth information is collected from the participants (36,37). In this regard, the PETE students involved in the study experienced volleyball lessons designed according to the SEM for fifteen weeks, and at the end of the experience, their opinions about their experiences with the SEM were attempted to be examined in depth with a qualitative perspective.

**Purpose of the Research:** The purpose of this study was to examine the opinions of PETE students towards the model in the light of their experiences in volleyball lessons organized with SEM for 15 weeks.

**Research Group:** In qualitative research, purposeful (non-probability) sampling is preferred as a sampling method since it is intended to examine the phenomenon examined in depth instead of generalizing to the population (35). Within the scope of the study, the criterion sampling method, one of the purposive sampling methods, was utilized.

The SEM season was carried out in the PE Instructional Models course in the PETE program (38). In the Faculty at which the study was implemented, this course is offered in the last semester of the 8-semester PETE program. Therefore, PETE students involved in both the SEM season and the focus group interview were in their last semester.

Eight participants, four females and four males, including at least one participant from each role among PETE students who participated in the volleyball season designed in accordance with the SEM for fifteen weeks, were involved for the focus group interview. The participants in the focus group interviews have undertaken various additional roles other than “player” within the SEM. Accordingly, participants were assigned the roles of one team manager, one coach, one fitness trainer, one statistician, and three publicist-journalist. The participants were given code names in the study. Participant details can be seen in Table 1.

**Table 1.** Focus group participants

Codename	Gender	Additional Role During the Season
Ercan	Male	Team Manager
Gamze	Female	Coach
Murat	Male	Fitness Trainer
Mert	Male	Statistician
Yağmur	Female	Statistician
Rafet	Male	Publicist-Journalist
Nalan	Female	Publicist-Journalist
Aslı	Female	Publicist-Journalist

**Data Collection (Focus Group Interview):** In in-depth studies on a phenomenon, data collection is carried out through methods such as collecting visual and auditory data, observational data, and data obtained from textual materials (36). The data used in the research were gathered from the participants who had experience by attending the SEM season through a focus group interview and audio recording. Interview questions were prepared by experienced researchers in the subject matter area. The suitability of the questions to the interview criteria was checked by a field specialist. The interview questions are as follows:

- *How would you consider SEM in overall meaning?*
- *Do you consider that SEM is useful for students to acquire knowledge and skills?*

- *Do you consider that SEM is effective in enhancing students' interest and enthusiasm towards PE lessons?*

**Process:** Prior to the 15-week SEM season, theoretical information about the SEM was provided to the PETE students by the researchers in the first week. In the second week, four volleyball teams were formed with the guidance of the researchers and by consulting the opinions of the classroom members, which were equal to each other in terms of both the amount of male and female in the class and their volleyball knowledge and skills. Furthermore, in the second week, the team names, colors, team uniforms, mottos, mascots and symbols of the teams were determined through team group discussions.

The non-player roles of the members of the teams (team manager, coach, fitness trainer, publicist-journalist, statistician), the roles of the duty team (referee and scorekeeper) and their relevant responsibilities were distributed. Finally, team fields were assigned. Out-of-class meetings were held with each role group at certain time periods in order to provide them with the required knowledge and skills to fulfil their roles. They were informed about the responsibilities expected of them during the season and various materials related to their roles were provided to the role groups periodically (observation sheets, checklists, directions, sources of informational resources).

Within the context of the volleyball season, all skills to be taught (overhand pass, bump pass, serve, spike and block) were practiced in accordance with the lesson plans and task sheets prepared by the researchers and team coaches together. According to the lesson plans and task sheets, each team trained for training competitions and official competitions. In addition, for the administration of the competitions, the other two teams served in the role of the duty team, which involved refereeing and scorekeeper. Following the culminating events at the end of the season in a festive atmosphere, a focus group interview was conducted to reveal PETE students' opinions about SEM.

**Analysis of Data:** Content analysis was used in the study in accordance with the research design. Content analysis is defined as the technique of systematically summarizing the content of the interview transcripts about a subject, categorizing them, and forming codes within predetermined rules (39,40). Content analysis is the interpretation of data in a more understandable manner by bringing together similar concepts and themes (36). The codes and themes obtained as a result of the analysis are shown in the findings chapter.

**Trustworthiness:** In this study, strategies such as prolonged interaction, respondent confirming, detailed description, triangulation of data sources and multiple coders were used to ensure validity and reliability (41–44). The duration of the researcher's interaction with the participants affects the trustworthiness of the data obtained from the study(36). Firstly, the implementation of this study, which was conducted for 15 weeks, by the first researcher contributed to prolonged interaction with the participants. Participant confirming is defined as checking whether the data are correctly understood by reporting back to the participants (43). In this regard, in order to ensure participant approval,

their answers to the questions were constantly checked with them, and if there were any misunderstandings by the researcher and/or the participants, these were corrected immediately, and approvals were obtained. On the other hand, detailed description is characterized as providing details by the researchers (35). In this context, the research model, participants, research process, data collection and analysis were explained in detail and direct quotations were frequently used in the reporting of the findings. In the study, participants from various roles in the SEM were involved in the focus group interview and different perceptions and experiences were revealed. The focus group interviews were recorded with a voice recorder with the permission of the participants and the whole interview was transcribed. Lastly, two researchers experienced in qualitative research separately analyzed the data obtained from the focus group interviews with PETE students and formed codes, and then discussed each code and theme and consensus was achieved.

## RESULTS

The results of the focus group interviews with the PETE students who were involved in the focus group interview were categorized under the themes of “the differences of SEM from traditional teaching”, “the effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills” and “the effect of SEM on motivation”.

### *Differences of SEM from traditional teaching*

According to Table 2, it is seen that the theme of the differences of SEM from traditional teaching consists of the codes of lesson attendance, group belonging, motivation, sense of responsibility, socialization, and holistic learning.

**Table 2.** Codes for the theme of differences of SEM from traditional teaching

	Ercan	Mert	Asli	Rafet	Murat	Yağmur	Gamze	Nalan
Lesson attendance	+	+	+	+	+			
Group belonging	+							
Motivation	+							
Sense of Responsibility		+	+		+			+
Socialization			+	+			+	+
Holistic learning						+		

According to the PETE students’ opinions on the theme of the differences of SEM from traditional teaching, it is seen that the roles in SEM promote lesson attendance and motivation, and the fact that each member of the team takes on a certain role provides a sense of responsibility and belonging. It was also stated that the socialization among the class members increased through the SEM season. Finally, it was revealed that they considered that SEM contributed to the learning of a sport branch with all its aspects, in contrast to traditional PE teaching. The highlights of PETE students’ opinions on the theme of the differences of SEM from traditional teaching are as follows:

*The fact that everybody has a duty in the model increases attendance to the lesson. Most of the time I came to school willing to do my duty. This model ensures this very well (Rafet, Publicist-Journalist).*

*I think that the assigned roles increase the motivation for the lesson and make students feel a sense of belonging (Ercan, Team Manager).*

*It is a very impressive model in terms of increasing attendance to the lesson and raising awareness of responsibility. It was very pleasant to see everyone saying that they have a duty and trying to fulfill their responsibility (Asli, Publicist-Journalist).*

*In this model implementation, I had the opportunity to spend time with my friends that I had not spent time with in four years. I came to lessons thinking that there was an environment where I could spend time with my friends. I had a lot of fun every week. This was very impressive for me. We bonded more with our friends (Gamze, Coach).*

*I think the model is effective in learning a branch. In volleyball, in traditional PE lessons, only bump or overhead passes are taught. We learned here in a more holistic way with all its aspects. For this reason, I think the model is effective in learning a sport branch with all its aspects (Yağmur, Statistician).*

### *The effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills*

According to Table 3, it is seen that the theme of the effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills consists of the codes of the effect of roles, holistic learning, the factor of grade level, the increase in attendance, the factor of motivation and the season being long.

**Table 3.** Codes for the theme of the effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills

Codes	Ercan	Mert	Asli	Rafet	Murat	Yağmur	Gamze	Nalan
Effect of roles		+	+				+	+
Holistic learning	+							
Factor of grade level					+			
Increase in attendance			+	+			+	
Factor of motivation						+		
Season being long	+							+

According to the opinions of PETE students on the theme of the effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills, it is revealed that they indicated that the roles undertaken in SEM are beneficial in terms of ensuring the attendance of disabled and inclusive students in PE lessons, and that the long-term structuring of the season for the teaching of a sport branch in SEM compared to traditional PE teaching provides a better and more multi-faceted learning of the certain sport branch. They also stated that the model was inclusive and would ensure the attendance of all students in the class, and that traditional PE lessons had restrictions in attracting students’ interest, but through SEM, these students’ learning would be promoted. However, it is understood that certain responsibilities that students should undertake within the structure of the model are considered to be challenging for lower grade levels, and for this reason,

they thought that the implementation of the SEM from the 7th grade onwards could be more effective. Some of the opinions of PETE students on the theme of the effect of the SEM on the acquisition of knowledge and skills are presented as follows:

*We will also have inclusive students or students with disabilities. I will be possible to engage students with such disabilities by giving them tasks that they can perform. This will make me feel good because it will make me feel that I am fulfilling my job... Even if the child is not doing the branch, perhaps in that manner... The child will say, I like this very much and I want to try this, I want to do this. Perhaps we will have affected someone's life in that manner (Aslı, Publicist-Journalist).*

*The lesson plans made in schools are usually 2-3 weeks for that branch at most. Before the student can learn that branch thoroughly in this period, they pass on to the other subject. I think the good feature of the model is that it teaches a branch thoroughly and it is extended over time. I will utilize this model in teaching (Ercan, Team Manager).*

*The fact that the lesson is long allows for better learning and the fact that the process is different, and everyone's tasks are different arouses curiosity in them, so I will use this model (Nalan, Publicist-Journalist).*

*Let me give an example from myself. I have never seen anything like this in any of my PE lessons until now. Also, the greatest advantage of this model is the attendance of all students. We can engage special students and inclusive students who may be in our class with this model. I think the most impressive aspect of this model is that it allows everyone to attend the lesson (Rafet, Publicist-Journalist).*

*I think it is quite effective in learning the branch and I wish to utilize it. Students are not enthusiastic for PE lessons; they think it is an unnecessary lesson. However, I think this model should be used in lessons (Yağmur, Statistician).*

*I wish to utilize this model because it is truly a distinctive model. But can I implement it with a child at the middle school level? Can I give that responsibility? I have some doubts in my mind there. When they get a little older, I think they can do the model in 7th, 8th, and then high school (Murat, Fitness Trainer).*

### **The Effect of SEM on motivation**

According to Table 4, it is seen that the theme of the effect of SEM on motivation consists of the codes of socialization, responsibility, competition, roles, season, awards and experiencing success.

**Table 4.** Codes for the theme of the effect of SEM on motivation

Codes	Ercan	Mert	Ash	Rafet	Murat	Yağmur	Gamze	Nalan
Socialization							+	
Responsibility							+	
Competition				+				
Roles					+	+		+
Season	+							+
Awards			+			+		
Experiencing success		+						

According to the opinions of PETE students on the theme of the effect of SEM on motivation, it was determined that they thought that the responsibilities to be undertaken by the students during the season, the competition between the teams, the season feature of the model and the awards given during the season increased motivation. Furthermore, they stated that students with limited psychomotor skills for certain sports branches would increase their enthusiasm for the lessons via the roles students would undertake, and that students with limited academic achievement in mathematics, etc. would experience success through SEM and thus their enthusiasm for the lessons would increase. The highlights of the opinions of PETE students regarding the theme of the effect of SEM on motivation are as follows:

*It's a useful model to integrate children who are very introverted and isolated with their friends. At least you give them responsibility. Responsibility both to friends and to oneself. They must communicate with their friends. They must share something. This can be more effective for them. Or the responsibility we give can motivate the child. They may wish to do better. This can also be effective (Gamze, Coach).*

*The pleasant competition in the lesson, especially in middle school and elementary school students, is something that can arouse a lot of interest and enthusiasm for the lessons. In these lessons, I think that competition is very effective for them to be attracted to the lesson. I think that competition motivates them (Rafet, Publicist-Journalist).*

*Let's assume that our subject is soccer. We teach soccer, but because we usually teach it in the training mentality, the guy can't do it, can't perform, gets bored. We play volleyball, someone doesn't like it, we play basketball, someone has no skill, gets bored and doesn't want to attend the following lesson. But if we do the lesson in this way, because of the roles, s/he will grasp something at some point. Even if s/he is not a good player, s/he will not be de-motivated because s/he will have a duty. Always inside the lesson. So, I think it is very incredibly motivating (Murat, Fitness Trainer).*

*Children usually experience this concept of season in video games. I think it would both motivate and improve children more if they could organize a real season with their classmates in any sports branch and experience more authentic feelings (Ercan, Team Manager).*

*At the beginning, we were adversely affected when we didn't get an award, but then we discussed between ourselves how to do better, and we became more motivated to work harder to get an award. We were also happy when we won awards (Aslı, Publicist-Journalist).*

*Let's say some students may fail in subjects such as math. Where will s/he show himself/herself? Definitely in PE lessons. We can ensure this through SEM. In this way, the student's success will improve, motivation will rise, and interest and enthusiasm will also increase. At this point, I see the model as effective (Mert, Statistician).*

### **DISCUSSION**

In this section, as a result of the analysis of the interview records conducted with PETE students, the results obtained from their opinions on SEM season practices are discussed

and compared with other studies in the literature. The results obtained from the study data are discussed separately under themes as follows.

#### Differences of SEM from traditional teaching

According to the results of the present study, it was determined that SEM increased lesson attendance, socialized students more and enabled them to feel more responsible and provided positive effects on group belonging and learning. Although there is not any study that directly supports the results of the study, similar findings supporting the study were found in the literature. Wallhead and Ntoumanis (45), in their study comparing the lessons taught with SEM and traditional teaching, concluded that SEM provided more fun and had a positive effect on engagement. In another study, Schneider and Marriott (46) reported that lessons taught with SEM were more enthusiastic than traditional teaching with similar findings. Furthermore, Pan et al. (47) reported that SEM was effective on sport self-efficacy, sport enthusiasm, responsibility, and game performance. They also reported that the lessons taught with SEM were more enthusiastic and effective on actively engaging in the lesson. Another crucial distinction of SEM from traditional teaching is its effect on learning. Gordon (48) supported the current research findings in the study and reported that SEM addresses learning in a more holistic way. Working for the mutual goals of a group is an aspect that increases group belonging. In many studies, it has been emphasized that the roles within SEM and the cooperation demonstrated in meeting group goals increase belonging (12,17,49,50)

#### *The effect of SEM on the acquisition of knowledge and skills*

PE and sport are an important means to ensure social, cognitive, and motor development as well as physical development in individuals. SEM is an instructional model especially designed to support all developmental domains of individuals. In the present study, PETE students reported that SEM was effective, especially in terms of the effect of the roles assigned to them, the effect of the model in increasing attendance, the inclusiveness of the subjects learned and the continuation of this throughout the whole season. Prior studies regarding the subject supported this current study with similar results (51–54). For instance, Pritchard et al. (52) reported in their study that SEM enhanced the tactical knowledge and skill level of the participants. This result showed that SEM supported not only physical development but also cognitive development. In another study, Calderón et al. (53) reported an increased skill level in participants with the implementation of SEM in lessons. Pereira et al. (51) stated that SEM supported development not only in athletics but also in cognitive and social domains. In this regard, SEM, which aims to develop students as knowledgeable, competent, and enthusiastic sports persons, provided an increase in knowledge and skills as a result of increasing attendance by providing lesson motivation and students acquiring more sport-specific experience with the roles they were assigned.

#### *The Effect of SEM on motivation*

According to the results of the present study, it was determined that the lessons taught with SEM increased student responsibility and especially the awards given were influential on lesson motivation. Based on the PETE students, success experiences that children can obtain via roles in the SEM are a factor that enhances their interest and enthusiasm towards the lesson. When the SEM literature is reviewed, many similar results are reported. Particularly, the effects of SEM on motivation have attracted a great deal of attention in research. In many studies, SEM was found to be more effective than traditional PE lessons and students showed more interested in the lessons (53–59)

For instance, Calderon et al. (53) reported that lessons taught with SEM increased student responsibility and students were more engaged in the lessons. In particular, Kao and Luo (58) stated in their study that SEM has a positive effect on attitude towards the lesson and increased active participation. Similarly, Tendinha et al. (56) emphasized that SEM supported students' learning by making them more active in the lessons. Increased attendance in lessons will increase the efficiency of the learning process. Making adjustments that would affect student motivation in PE lessons is an important effect on lesson attendance and meeting lesson objectives (60). For this reason, the importance of practices such as SEM that can affect motivation in PE lessons is becoming increasingly recognized. Another result regarding SEM was the effect of SEM on responsibility. Some previous studies have also showed results that supported the current study (49,61,62). In SEM, the roles undertaken by students in the season and the opportunities to solve the problems they face are considered as a high level of responsibility (17). In addition, undertaking roles was an important opportunity for students to develop leadership skills and self-confidence (63,64).

#### **Conclusion**

Although SEM, which was developed with the purpose of developing knowledgeable, competent, and enthusiastic sports persons, is the most widely studied instructional model on a global scale, it has not yet been sufficiently studied in Türkiye. The common emphasis of the studies is that it increased the activity in the lessons and supported physical activity. According to the results obtained from the present study, it was seen that SEM provided student learning outcomes such as increased attendance to the lesson, holistic learning, increased socialization, effect on lesson motivation, and the enjoyment of experiencing success. In particular, the consistently highlighted emphasis on motivation and the fact that it supported physical activity by increasing attendance in the lessons brought the effectiveness of the model to the forefront. In addition, it is an important acquisition in educational environments that SEM enhances motivation, increases attendance, and reinforces the sense of responsibility. In lessons taught with this feeling, curriculum objectives are more easily met. Therefore, SEM should be used effectively in curriculum practices.

In concluding, in line with the results obtained from the current study, it was found that PETE students' opinions

towards SEM were favorable. Based on the fact that teaching profession is a practical profession, it is thought that it is important to provide alternative pedagogical models such as SEM not only theoretically but also through first-hand experience through practical courses in PETE programs.

**Note:** This study was presented as an oral presentation at ERPA 2023 International Congresses on Education on September 8-10, 2023.

**Ethics Text:** In the research process of this article, journal writing rules, publication principles, research and

publication ethics rules, and journal ethics rules were followed. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the authors. Ethical approval was obtained from Balıkesir University Ethics Committee for this study with decision number 2022/18.

**Conflict of Interest:** There is no personal or financial conflict of interest within the scope of the study.

**Authors Contribution Rate:** In this study, the authors contributed to the study at the same rate.

## References

- MacPhail A, Lawson H. School physical education and teacher education: Collaborative redesign for the twenty-first century. In: Curriculum Studies in Health and Physical Education. 2020. p. 210–2.
- Aimah S, Purwanto B. Evaluating teachers' performance: A need for effective teaching. *Celt: A Journal of Culture, English Language Teaching & Literature*. 2019;19(1):2–5.
- Sims S, Fletcher-Wood H, O'Mara-Eves A, Cottingham S, Stansfield C, Goodrich J, et al. Effective Teacher Professional Development: New Theory and a Meta-Analytic Test. *Review of Educational Research*. 2023;1–42.
- MoNE. *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı* [Internet]. Ankara; 2018 [cited 2023 Aug 15]. Available from: <https://mufredat.meb.gov.tr/Programlar.aspx>
- Mirzeoğlu D. Model temelli beden eğitimi öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi; 2017.
- Metzler M, McCullick BA. Introducing innovation to those who matter most - The P-12 pupils' perceptions of model-based instruction. In: *Journal of Teaching in Physical Education*. 2008. p. 512–28.
- Fernandez-Rio J, Iglesias D. What do we know about pedagogical models in physical education so far? An umbrella review. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2024;29(2):190–205.
- Metzler M. *Instructional models for physical education*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway; 2005.
- Mosston M, Ashworth S. *Teaching physical education: First online edition*. Spectrum of Teaching Styles. 2008;32.
- Gurvitch R, Metzler M. *Theory into Practice: Keeping the Purpose in Mind: The Implementation of Instructional Models in Physical Education Settings*. Strategies. 2010;23(3):32–5.
- Siedentop D. *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics; 1994.
- Farias C, Valério C, Mesquita I. Education as a curriculum approach to student learning of invasion games: Effects on game performance and game involvement. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2018;17:56–65.
- Pereira J, Hastie P, Araújo R, Farias C, Rolim R, Mesquita I. A Comparative study of students' track and field technical performance in sport education and in a direct instruction approach. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2015;14:118–27.
- Hastie PA, Calderón A, Rolim RJ, Guarino AJ. The development of skill and knowledge during a sport education season of track and field athletics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2013;84(3):336–44.
- Wallhead TL, Garn AC, Vidoni C. Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2013;18(4):427–41.
- Siedentop D. Sport Education: A Retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2002;21:409–18.
- Bessa C, Hastie P, Araújo R, Mesquita I. What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2019;18:812–29.
- Burgueño R, Medina-Casabón J, Morales-Ortiz E, Cueto-Martin B, Sánchez-Gallardo I. Sport education versus traditional teaching: influence on motivational regulation in high school students. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2017;17:87–9.
- García-López LM, Gutiérrez D. The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2015;20(1):1–16.
- Hastie PA, Wallhead T. Models-based practice in physical education: The case for sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016;35(4):390–9.
- Smither K, Xihe Zhu K. High school students' experiences in a Sport Education unit: The importance of team autonomy and problem-solving opportunities. *European Physical Education Review*. 2011;17(2):203–17.
- Perlman D, Karp GG. A self-determined perspective of the sport education model. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2010;15(4):401–18.
- Oğuzhan-Saraç Neşe. Students' experiences on their roles in sport education model: A longitudinal study. [Denizli]: Pamukkale University; 2019.
- Oğuzhan-Saraç Neşe, Hunuk D. Experiences of students with special needs on sport education model. *Journal of Education and Training Studies*. 2018;5(13):70.
- Sural V, Savaş S. The effects of basketball classes taught through different education models on psychomotor achievement skills of students. *Kastamonu Education Journal*. 2017;25(1).
- Doydu İ, Çelen A, Hakkı Ç. Spor eğitimi modeli'nin öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumuna etkisi. e-

- international Journal of Educational Research. 2013;4(2):99–110.
27. Luna W De, Sur MH, Shapiro DR. Using Paralympic School Day and Sport Education Model to Increase Awareness and Inclusion of Students With Disabilities in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2023;94(5):5–15.
  28. Curtner-Smith MD, Sofu S. Preservice teachers' conceptions of teaching within sport education and multi-activity units. *Sport, Education and Society*. 2004;9(3):347–77.
  29. Curtner-Smith MD, Hastie PA, Kinchin GD. Influence of occupational socialization on beginning teachers' interpretation and delivery of sport education. *Sport, Education and Society*. 2008;13(1):97–117.
  30. Keske Aksoy G, Gürsel F. Modele dayalı uygulamada beden eğitimi öğretmenini güçlendiren ve yavaşlatan öğeler. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*. 2015;13(1):73–82.
  31. Romar J-E, Henriksson J, Ketomäki K, Hastie P. Teachers' learning experiences with the sport education model in physical education. 2016;7:1–26.
  32. Arufe-Giráldez V, Sanmiguel-Rodríguez A, Ramos-Álvarez O, Navarro-Patón R. News of the Pedagogical Models in Physical Education—A Quick Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(3):2586.
  33. Asma M, Soytürk M. Examination of volleyball lessons performed by different forms in terms of learning outcomes Farklı öğretim biçimleri ile gerçekleştirilen voleybol derslerinin öğrenme çıktıları açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 2018;15(2):779.
  34. Mirzeoğlu D, Özcan G. Akran öğretimiyle işlenen okul deneyimi dersi hakkında öğrenci görüşleri ve kazanımları. *NWSA Academic Journals*. 2015;10(4):16–33.
  35. Creswell J. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage; 2009.
  36. Yıldırım A, Şimşek H. *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 12th ed. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2021.
  37. Bogdan R, Biklen SK. *Qualitative research for education: an introduction to theory and methods*. Allyn and Bacon; 1998.
  38. CoHE. *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programı* [Internet]. 2018 [cited 2023 Jul 16]. Available from: [https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim\\_ogretim\\_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Beden\\_Egitimi\\_ve\\_Spor\\_Ogretmenligi\\_Lisans\\_Programi.pdf](https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Beden_Egitimi_ve_Spor_Ogretmenligi_Lisans_Programi.pdf)
  39. Fraenkel JR, Wallen NE, Hyun HH. *How to design and evaluate research in education*. Vol. 8. 2011.
  40. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Erkan Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2017.
  41. Dennis H. *Introduction to qualitative research methods in psychology*. Pearson UK; 2019.
  42. Creswell J, Creswell J. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Los Angeles: Sage; 2018.
  43. Merriam S. *Nitel araştırma - Qualitative research: A guide to design and implementation*. 3rd ed. Turan S, editor. Nobel Akademik Yayıncılık; 2023.
  44. Patton MQ. *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. 3rd ed. Bütün M, Demir SB, editors. Pegem Akademi; 2018.
  45. Wallhead TL, Ntoumanis N. Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2004;23(1):4–18.
  46. Schneider RC, Marriott ST. Applying the sport education model to basketball. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2010 Feb;81(2):15–7.
  47. Pan Y-H, Huang C-H, Lee I-S, Hsu W-T. Comparison of learning effects of merging TPSR respectively with sport education and traditional teaching model in high school physical education classes. *Sustainability*. 2019;11(7):2057.
  48. Gordon B. Merging teaching personal and social responsibility with sport education: A marriage made in heaven or hell? *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*. 2009;56:13–6.
  49. Fernandez-Rio J, Menendez-Santurio JI. Teachers and students' perceptions of a hybrid sport education and teaching for personal and social responsibility learning unit. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2017;36(2):185–96.
  50. Mesquita I, Pereira JAR, Araújo R, Farias C, Rolim R. Representations of the students and their teacher about the educational value of sport education model within an athletic unit. *Motricidade*. 2016;12(1):26–42.
  51. Pereira J, Araújo R, Farias C, Bessa C, Mesquita I. Sport education and direct instruction units: Comparison of student knowledge development in athletics. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2016;15:569–77.
  52. Pritchard T, Hawkins A, Wiegand R, Metzler JN. Effects of two instructional approaches on skill development, knowledge, and game performance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2008;12(4):219–36.
  53. Calderón A, Martínez de Ojeda D, Hastie PA. Students and teachers' perception after practice with two pedagogical models in physical education. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*. 2013;9(32):137–53.
  54. Hastie PA, Li P, Liu H, Zhou X, Kong L. The Impact of Sport Education on Chinese Physical Education Majors' Volleyball Content Knowledge and Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2023;94(3):618–26.
  55. Giménez MA, Fernández-Río J, Méndez-Alonso D. Sport education model versus traditional model: Effects on motivation and sportsmanship. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*. 2015;15(59):449–66.
  56. Tendinha R, Alves MD, Freitas T, Appleton G, Gonçalves L, Ihle A, et al. Impact of sports education model in physical education on students' motivation: A systematic review. *Children*. 2021;8(7).
  57. García-González L, Abós Á, Diloy-Peña S, Gil-Arias A, Sevil-Serrano J. Can a hybrid sport education/teaching games for understanding volleyball unit be more effective in less motivated students? An examination into a set of motivation-related variables. *Sustainability*. 2020;12(15):1–16.
  58. Kao C-C, Luo Y-J. The influence of low-performing students' motivation on selecting courses from the perspective of the sport education model. *Physical education of students*. 2019;23(6):269–78.
  59. Burgueño R, Cueto-Martín B, Morales-Ortiz E, Medina-Casaubón J. Influence of sport education on high school

- students' motivational response: A gender perspective. *RETOS Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2020;37:546–65.
60. Sinelnikov O, Hastie P. A motivational analysis of a season of sport education. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2010;15(1):55–69.
61. Sinelnikov O, Hastie P. Teaching sport education to Russian students: An ecological analysis. *European Physical Education Review*. 2008;14(2):203–22.

62. Browne TBJ, Carlson TB, Hastie PA. A comparison of rugby seasons presented in traditional and sport education formats. *European Physical Education Review*. 2004;10(2):199–214.
63. Ang SC, Penney D. Promoting social and emotional learning outcomes in physical education: Insights from a school-based research project in Singapore. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 2013;4(3):267–86.
64. Clarke G, Quill M. Researching sport education in action: A case study. *European Physical Education Review*. 2003;9(3):253–66.

## GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

### Çalışmanın Amacı

Türkiye’de, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlarda ve beden eğitimi öğretmenlerince modellerin yeterince tanınmadığı belirtilmektedir (5). Öğretmen yetiştirme lisans programlarında öğretim modellerinin yalnızca teori ile sınırlı kalmayıp uygulamalı derslerle de desteklenmesi, gelecek dönemlerde Milli Eğitime bağlı eğitim kurumlarında kullanımının yaygınlaştırılması açısından önemli bir husustur (33). Bu çalışma ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının spor eğitimi modeli uygulamalarına yönelik görüşlerinin derinlemesine araştırılmasının beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına üniversite tercihlerinde yol gösterebileceği gibi, beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren kurumlara da dönütler vereceği düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda çalışmanın amacı, 15 hafta süresince Spor Eğitimi Modeli ile işlenen voleybol derslerine ilişkin BE öğretmen adaylarının deneyimleri doğrultusunda model hakkındaki görüşlerini incelemektir.

### Yöntem

Bu çalışma bireylerin bir olguya ilişkin deneyim, algı ve buna yükledikleri anlamı ortaya koymayı amaçladığından fenomenoloji (olgubilim) olarak desenlenmiştir. Araştırma kapsamında amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt (kriter) örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Odak grup görüşmesine, 15 hafta süresince spor eğitimi modeline uygun olarak tasarlanan voleybol sezonuna katılan öğretmen adayları içerisinde her bir rolden en az bir katılımcı olmak üzere dört kadın ve dört erkek toplam sekiz kişi dahil edilmiştir.

Odak grup görüşmesine katılan bireyler, spor eğitimi modeli içerisinde oyunculuk dışında çeşitli ek roller üstlenmişlerdir. Buna göre katılımcıların biri takım idarecisi, biri antrenör, biri kondisyoner, istatistikçi, üçü basın yayın sorumlusu rollerini üstlenmişlerdir. Katılımcılara araştırma içerisinde kod isimler verilmiştir.

Çalışmada araştırma desenine uygun olarak içerik analizi kullanılmıştır. Çalışmada yapılan analiz sonucunda elde edilen kodlar benzer kategorilerin altında birleşmiş ve temalar oluşturularak bulgular bölümünde gösterilmiştir. Çalışma kapsamında geçerlik ve güvenilirliği sağlamak açısından uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi, ayrıntılı betimleme, veri kaynakları çeşitlenmesi ve çoklu kodlayıcıların yer alması gibi stratejiler kullanılmıştır (41–44).

### Bulgular

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile yapılan odak grup görüşmesi sonucunda “spor eğitimi modelinin geleneksel öğretimden farkları”, “spor eğitimi modelinin bilgi ve beceri kazandırmadaki etkisi”, “spor eğitimi modelinin motivasyona etkisi” temaları ortaya çıkmıştır. Spor eğitimi modelinin geleneksel öğretimden farkları

temasına ilişkin beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının görüşlerine göre, spor eğitimi modeli içerisinde yer alan rollerin ders katılımı ve motivasyonu arttırdığı ve takımın her üyesinin belirli bir rol üstlenmesinin sorumluluk ve aidiyet duygusu sağladığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, spor eğitimi sezonu aracılığıyla sınıf üyeleri arasındaki sosyalleşmenin arttırdığı bildirilmiştir. Son olarak, spor eğitimi modelinin geleneksel beden eğitimi öğretiminin aksine bir spor branşının tüm unsurlarıyla öğrenilmesine katkı sağladığını düşündükleri ortaya çıkmıştır.

Spor eğitimi modelinin bilgi ve beceri kazandırmadaki etkisi temasına ilişkin beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının görüşlerine göre, spor eğitimi modeli içerisinde üstlenilen rollerin engelli ve kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi derslerine katılımlarını sağlamak açısından faydalı olduğunu belirttikleri, geleneksel beden eğitimi öğretimine kıyasla spor eğitimi modelinde bir spor branşının öğretimi için sezonun uzun süreli yapılandırılmasının ilgili spor branşının daha iyi ve çok yönlü öğrenilmesine katkı sağladığını bildirdikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca, modelin kapsayıcı olduğunu ve sınıftaki tüm öğrencilerin katılımını sağlayacağını bildirdikleri, geleneksel beden eğitimi derslerinin öğrencilerin ilgisini çekmede sınırlılığı olduğunu ancak spor eğitimi yoluyla bu öğrencilerin öğrenmelerinin destekleneceğini ifade ettikleri görülmektedir. Bununla birlikte, model kapsamında öğrencilerin üstlenmesi gereken belirli sorumlulukların alt sınıf düzeyleri için zorlayıcı algılandığı, bu nedenle de spor eğitimi modelinin 7. Sınıftan itibaren uygulanmasının daha etkili olabileceğini düşündükleri anlaşılmaktadır.

Spor eğitimi modelinin motivasyona etkisi temasına ilişkin beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının görüşlerine incelendiğinde, sezon içerisinde öğrencilerin üstlenmesi gereken sorumlulukların, takımların birbirleriyle rekabetinin, modelin sezon özelliğinin ve sezon içerisinde verilen ödüllerin motivasyonu arttırdığını düşündükleri görülmüştür. Ayrıca, belirli spor branşlarında psikomotor becerisi düşük olan öğrencilerin üstlenecekleri roller aracılığıyla derse yönelik isteklerinin artacağını belirttikleri, matematik vb. derslerde başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin spor eğitimi modeliyle başarıyı deneyimleyeceğini ve böylece derse yönelik isteklerinin artacağını bildirdikleri tespit edilmiştir.

### Sonuç ve Değerlendirme

Yapılan çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sezon uygulamalarından keyif aldıkları, her birinin ayrı rollerinin olmasının sezon katılımını arttırdığı görülmüştür. Ayrıca eğitim modelinin ders motivasyonunu artırarak öğrenci katılımını arttırdığını düşündükleri sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi ve sporda bilgili, becerili ve istekli bireyler yetiştirmek amacı ile geliştirilen spor eğitimi modeli ülkemizde sınırlı olsa da birçok uluslararası araştırmada incelenmiştir. Araştırmaların ortak



vurgusu derslerdeki etkinliği artırması ve fiziksel aktiviteyi desteklemesidir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre, SEM 'in derse katılımı artırması, bütünsel öğrenmeyi sağlaması, sosyalleşmeyi desteklemesi, ders motivasyonuna etkisi, başarıyı deneyimleme hazzı gibi öğrenci çıktıları sağladığı görülmüştür. Özellikle motivasyon üzerine sürekli vurgu yapılmış olması ile derslerdeki katılımı artırarak

fiziksel aktiviteyi desteklemesi modelin etkinliğini öne çıkarmaktadır. Ayrıca SEM'in motivasyon sağlaması ile katılımı artırması ve sorumluluk duygusunu güçlendirmesi eğitimde önemli bir kazanımdır. Bu duygu ile işlenen derslerde program hedeflerine daha kolay ulaşılabilir. Bu nedenle SEM program uygulamalarında etkili bir şekilde kullanılmalıdır.

## Farklı Spor Branşındaki Bireylerin Bazal Metabolik Hız ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi

### Investigation of Basal Metabolic Rate and Nutrition Knowledge Levels of Individuals in Different Sports Branches

\*Sezgin HEPSEKİ<sup>1</sup>, Burcu Sıla SEZER<sup>2</sup>, Taha Emirhan EVİN<sup>3</sup>, Yakup KILIÇ<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, TÜRKİYE / sezginhepser@gmail.com / 0000-0002-4299-8548

<sup>2</sup>Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl, TÜRKİYE / burcuslagoncu@gmail.com / 0000-0003-3484-6584

<sup>3</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / tahaevin2362@gmail.com / 0009-0007-9489-3960

<sup>4</sup>Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / yakupkilic@firat.edu.tr / 0000-0003-4889-5571

\* Corresponding author

**Özet:** Bu çalışmada; katılımcıların bazal metabolik hız ve beslenme bilgi düzeylerini spor branşı ve cinsiyet değişkenleri üzerinden çözümlemek amaçlanmıştır. Araştırma tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Fırat Üniversitesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen yaşları 19 ile 25 (yaş $22.55\pm 3.83$ ) arasında değişen 188'ü kadın 146'si erkek olmak üzere toplam 334 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Dahil edilme kriterlerini müsabaka takvimine sahip herhangi bir organizasyonda en az son 3 yıldır herhangi bir branşa lisanslı spor yapmak ve veri toplama araçlarını doldurabilecek zihinsel yeterlilikte olmak oluşturmuştur. Örnekleme dahil edilen bireylerin branşları dağılımı sırasıyla basketbol (n=62), voleybol (n=94), futbol (n=110) ve hentbol (n=68) şeklindedir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için "Katılımcı Bilgi Formu", bazal metabolik hızın belirlenmesi için "Bazal Metabolik Hız Denklemi" ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenebilmesi için "Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde kadın ve erkeklerde bazal metabolik hız skorunun en yüksek basketbol branşında seyrettiği ancak spor branşı ve bazal metabolik hız arasında anlamlılık seviyesinde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda en yüksek beslenme bilgi skoruna sahip branşın basketbol, cinsiyetin ise erkek olduğu belirlenirken, sırasıyla beslenme bilgi düzeyi ve spor branşı arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, cinsiyet değişkeninde tespit edilmemiştir. Sonuç olarak farklı spor branşlarının bazal metabolik hız ve beslenme bilgi düzeyi değişkenlerini etkileme potansiyeli olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bazal metabolik hız, beslenme bilgi düzeyi, spor branşı, öğrenci.

**Abstract:** In this study, it was aimed to analyze the basal metabolic rate and nutritional knowledge levels of the participants in terms of sport branch and gender variables. The research was conducted using the survey model. A total of 334 students, 188 female and 146 male, aged between 19 and 25 (age  $22.55\pm 3.83$ ), who were studying at Fırat University in the 2023-2024 academic year and selected by convenience sampling method, participated in the study voluntarily. The inclusion criteria were playing licensed sports in any branch for at least the last 3 years in any organization with a competition calendar and being mentally competent enough to complete the data collection tools. The branches of the individuals included in the sample were basketball (n=62), volleyball (n=94), soccer (n=110) and handball (n=68). In the study, "Participant Information Form" was used to reveal the demographic characteristics of the participants, "Basal Metabolic Rate Equation" was used to determine the basal metabolic rate and "Nutrition Knowledge Level Scale" was used to determine the level of nutritional knowledge. Descriptive statistics and one-way analysis of variance were used to analyze the data. When the research findings were analyzed, it was determined that the highest basal metabolic rate score in girls and boys was in basketball branch, but there was no significant relationship between sports branch and basal metabolic rate. It was determined that the branch with the highest nutritional knowledge score was basketball and the gender of the participants was male, while a significant difference was found between the level of nutritional knowledge and the sport branch, respectively, but not in the gender variable. As a result, it can be said that different sports branches have the potential to affect basal metabolic rate and nutritional knowledge level variables.

**Keywords:** Basal metabolic rate, nutritional knowledge, sport branch, student.

Received: 29.05.2024 / Accepted: 06.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1491818>

**Citation:** Hepser, S., Sezer, B.S., Evin, T.E., & Kılıç, Y. (2024). Farklı Spor Branşındaki Bireylerin Bazal Metabolik Hız ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 410-415.

## GİRİŞ

Beslenme, dengeli-yeterli ve dengesiz-yetersiz olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir. Bu iki kategorik değişkenin incelenmesi sonucu beslenme faktörü açısından gelişimin sağlıklı bir işleyişle devam edebilmesi, vücudun ihtiyaç duyduğu besin ögesi ve enerji kaynaklarının bilinçli ve yeterli tüketimi ile doğrudan bağlantılı olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda temel besin öğeleri içinde yer alan karbonhidratlar, proteinler ve yağların tüketim şekli beslenmenin kişiler tarafından belirlenmesi aşamasında önemli bir unsur ve yapı taşı olabilir. Bununla birlikte Yetersiz-dengesiz beslenme ise ihtiyaç duyulan enerjinin çeşit, kalite ve miktarındaki sınırlılığı temsil etmektedir (1,2). Beslenme fenomeni toplumda sedanter ve antrene bireyler üzerinde farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır (3,4). Kas kütlesi, kas gücü gibi parametreleri etkileyip iskelet kasının sağlık üzerindeki etkilerine odaklanan araştırmalar olduğu gibi (5) sportif performans için aracı rolünü sınavan araştırmalara da rastlamak mümkündür (6). Halk sağlığı ve sportif performans açısından ele alınan araştırmalardan sentezle beslenme alışkanlıklarının bireyler üzerinde büyük bir öneme sahip olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır.

Sporcular her ne kadar farklı branşlarda yeteneklerini sergilese de ortak bir amaç güderler. Bu amaçlara başarılı olmaktır. Bu doğrultuda performansı yönetebilmek en yüksek sürdürülebilir çıktılar elde etmek için önemlidir (7). Sürdürülebilir performans planlaması beslenme stratejileriyle etkileşim halindedir (8). İyi tasarlanmış beslenme yaklaşımı sportif performansı arttırabilir (9). Ancak asıl soru beslenmenin bilgi düzeyinde (BBD) sporcularda bir karşılığı olup olmadığıdır. Bu noktada yetersiz beslenme bilgisine sahip olan kişilerin sosyoekonomik durumlarının düşük olmasından bağımsız bir şekilde olumsuz beslenme eğilimi gösterdikleri ifade edilmektedir (10). Bazal metabolik hız (BMH) genel anlamda vücuda alınan besin öğelerinde ki katabolizma ve anabolizma süreçlerini içeren fiziksel ve kimyasal olaylar bütünü şeklinde tanımlanmakta olup (12), beslenme alışkanlığı ve kişilerin metabolik hız değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ileri sürülmektedir (13). Kişinin toplam enerji harcamasının %60-75'ine tekabül eden BMH fiziksel aktivite düzeyi ve yağ-kas oranına göre de değişkenlik gösterebilir (11). Bu konuda yürütülen araştırmalarda (14) metabolik hız düzeyi yüksek olan kişilerin paralel olarak günlük enerji tüketimlerinin de

yüksek olduğu belirtilmektedir. Metabolik hız günlük enerji ihtiyacının belirlenmesinde de önemli bir yere sahiptir (15).

Sağlıklı beslenmeve sportif performans için metabolik hız beslenme alışkanlıkları ve enerji tüketimi arasındaki ilişkilere odaklanması gerektiği düşünülmektedir. Yürütülen bu çalışmada katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve bazal metabolik hız düzeylerini çözümlenmek amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri veya farklı örneklem grupları üzerinde bazal metabolik düzey ve beslenme bilgi düzeylerinin ayrı ayrı incelendiği araştırmaların olduğu gözlemlenmiştir (16,17,18). Ancak ilgili parametrelerin hangi spor dalındaki sporcularda ne kadar farklılaştığını inceleyen araştırma sayısının kısıtlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda mevcut çalışmada farklı spor branşlarındaki bireylerin BMH ve BDD'lerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu çalışmada tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model aynı zamanda genel tarama modellenli çalışma teknikleri arasında yer almaktadır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen bilimsel araştırmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi, ayrıca söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemede kullanılmaktadır (19). Araştırmanın yapılabilmesi için Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (04.04.2024 tarih ve E-39598371-100-466056 sayılı) onay alınmıştır. Ek olarak araştırma öncesi katılımcılardan ve sözlü ve yazılı gönüllü bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

**Araştırmanın Amacı:** Farklı spor branşlarında en az 3 yıl içerisinde müsabaka düzeyinde katılım gösteren üniversite öğrencilerinin BMH ve BDD'lerinin spor branşı ve cinsiyet değişkenleri üzerinden çözümlenmesi ve elde edilen sonuçların literatür bilgileri ışığında tartışılması amaçlanmıştır.

**Araştırma Grubu:** Yürütülen çalışmada örneklem sayısı belirlenirken G\*Power analizi kullanılmıştır. Bu programda G\*Power programı kullanılarak %95 güven (1- $\alpha$ ), %85 test gücü (1- $\beta$ ) ve  $d=0.20$  etki büyüklüğü varyans (anova) analizine göre çalışmada bulunması gereken en düşük örneklem sayısı 312 olarak belirlenmiştir (20). Ancak araştırma sonrasında yapılacak power analizinde testin gücünü arttırmak ve doldurulan ölçeklerde eksik ve hata olma ihtimali göz önünde bulundurularak örneklem sayısı %7 artırılarak toplamda 334 kişiye ulaşılmıştır (21). Yapılan post hoc power analizi sonucuna göre bu durum testin gücünü %87 seviyesine çıkartmıştır. Belirlenen örneklem sayısına Fırat Üniversitesi'nde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında eğitim gören bireyler arasından ulaşılmıştır. Dahil edilme kriterlerini müsabaka takvimine sahip herhangi bir organizasyonda en az son 3 yıldır herhangi bir branşta lisanslı spor yapmak ve veri toplama araçlarını doldurabilecek zihinsel yeterlilikte olmak oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgileri

Cinsiyet	n	%	BMH	Yaş Ort.	Boy	Kilo
Kadın	188	56,3	1427±173			
Erkek	146	43,7	1897±271			
Sınıf Düzeyi	n	%				
1	74	22,2		22,55±3,83	170,71±9,59	64,93±13,27
2	74	22,2				
3	128	38,3				
4	58	17,4				
<b>Toplam</b>	<b>334</b>	<b>100</b>				

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet durumu değişkenine göre 188'i (%56,3) kadın, 146 (%43,7) erkek olarak dağılım göstermektedir. Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre 74'ü (22,2) 1. sınıf, 74'ü (22,2) 2. sınıf, 128'i (38,3) 3. sınıf ve 58'i (17,4) 4. sınıf olarak dağılım göstermektedir. Kadınların BMH ortalamaları 1427±173 iken erkeklerin 1897±271 şeklinde belirlenmiştir. Katılımcılar yaş ortalamaları 22,55±3,83; boy ortalamaları 170,71±9,59; kilo ortalamaları 64,93±13,27 olarak dağılım göstermektedir.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için "Katılımcı Bilgi Formu", bazal metabolik hızın belirlenmesi için "Bazal Metabolik Hız Denklemi" ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenebilmesi için "Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği" kullanılmıştır.

**Katılımcı Bilgi Formu:** Araştırmacıların literatür incelemesi doğrultusunda hazırladıkları; yaş, boy, kilo, cinsiyet, spor branşı gibi değişkenleri sorgulayan sorulardan oluşmaktadır.

**Bazal Metabolik Hız Denklemi:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin metabolik hız değerlerinin belirlenmesinde Taşbilek Yoncalık (2014) tarafından geliştirilen BMH denklemi kullanılmıştır. Denklem göre erkekler ile kadınların BMH'lerinin belirlenmesinde farklı formüller kullanılmaktadır. Söz konusu formüller aşağıda açıklanmıştır (22).

Kadınlar İçin Yeni denklem:  $BMH = (17,73 \times \text{Vücut Ağırlığı (kg)}) + (4,8 \times \text{Boy(cm)}) - 380,7$

Erkekler İçin Yeni denklem:  $BMH = (21,9 \times \text{Vücut Ağırlığı (kg)}) + (5,4 \times \text{Boy(cm)}) - 700,9$

**Yetişkinler İçin BDD Düzeyi Ölçeği:** YETBİD ölçeği olan bölümde 2 ayrı kısım yer almaktadır. Birinci kısım temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi olmak üzere yirmi adet önerme içermektedir. İkinci kısım ise besin tercihi üzerinde kurgulanıp on iki adet önerme içermektedir. Bu iki bölümdeki sorular kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likert ölçeği uygulanarak cevaplandırıldı. Doğru önermelerde kesinlikle katılmıyorum sıfır puan olmak üzere artarak kesinlikle katılıyorum dört puan değerindedir. Yanlış önermelerde kesinlikle katılmıyorum dört puan olmak üzere kesinlikle katılıyorum cevabı sıfır puana denk gelecek şekilde giderek azalmaktadır. Temel beslenme bilgisi bölümünde alınabilecek en üst puan 80'dir (23).

**Veri Analizleri:** Yürütülen araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 22 paket programında gerçekleştirilmiştir. Normallik sınaması yapılırken basıklık-çarpıklık değerleri baz alınmıştır (24). Bu doğrultuda elde edilen veriler tek

yönlü varyans analizi ile ayrıca kullanılan katılımcı bilgi formu ve ölçeklere ilişkin verilerin çözümlenmesi yüzde, ortalama ve standart sapma istatistiksel analizleriyle sağlanmıştır. Değerlendirmede anlamlılık seviyesi  $p < 0.05$  olarak dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların bazal metabolik hızlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

	Spor Branşı	n	Ort. ±SS	F	p
Kadın	Basketbol	32	1482,11±187,96	1,464	0,230
	Bazal				
	Voleybol	68	1443,90±141,61		
	Metabolik				
Erkek	Futbol	38	1420,86±239,11	0,959	0,417
	Hız				
	Hentbol	50	1373,40±138,58		
	Basketbol	30	2002,20±287,92		
Bazal	Voleybol	26	1884,31±260,41	0,959	0,417
	Metabolik				
	Futbol	72	1871,51±275,71		
	Hız				
	Hentbol	18	1848,98±238,64		

Tablo 2 incelendiğinde araştırmada yer alan katılımcı grubu farklı branşlarda (basketbol, voleybol, hentbol, futbol) spor yapan 188 kadın ve 146 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Kadın ve erkek katılımcıların branşlara göre bazal metabolik hız düzeylerinde en yüksek skor sahip branşın basketbol olduğu gözlemlenmiştir. Erkek katılımcıların bazal metabolik hız ortalaması  $1897,87 \pm 271,38$  iken kadınların  $1427 \pm 173,90$  olarak belirlenmiştir. Ek olarak katılımcıların bazal metabolik hızlarının spor branşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların BBD puanlarının spor branşı ve cinsiyet durumlarına göre incelenmesi

Spor Branşı	n	%	Ort.±SS	F	p
Basketbol	62	18,6	72,16±5,27	2,857	0,039
Voleybol	94	28,1	69,14±4,83		
Futbol	110	32,9	68,61±6,79		
Hentbol	68	20,4	68,02±7,74		
<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Ort.±SS</b>		
Kadın	188	56,3	68,72±6,61	1,810	0,180
Erkek	146	43,7	70,05±5,97		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların oluşturduğu farklı spor branşlarına ait BBD skorlarının  $72,16 \pm 5,27$  ile en yüksek değerde basketbol branşında ve  $70,05 \pm 5,97$  ile erkeklerde bulunduğu, genel olarak beslenme bilgi düzeylerinin spor branşlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilirken cinsiyet değişkeni için anlamlılık oluşmadığı saptanmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireylerde çok yönlü etki mekanizmasına sahip olan beslenme tutumu toplumda farklı örneklem grupları üzerinde araştırmacılar için merak uyandırıcı bir fenomendir. Sağlıklı yaşam için ön koşullardan bir tanesini oluşturan beslenme aynı zamanda bazal metabolik hızla birlikte sporcuların performansında da oldukça önemlidir. Bu noktada mevcut araştırmada farklı spor branşlarıyla ilgilenen katılımcılarda bazal metabolik hız ve beslenme bilgi düzeylerini belirleyip ilgili örneklem grubu üzerinden durum saptaması yapmak hedeflenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde kadın ve erkeklerde bazal metabolik hız skorunun en yüksek basketbol branşında seyrettiği ancak spor branşı ve bazal metabolik hız arasında anlamlılık seviyesinde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde beslenme alışkanlıklarının bazal metabolik hızla anlamlı bir ilişki taşıdığı ifade edilirken (25), bu ilişkinin pozitif yönde olduğu başka bir araştırma tarafından desteklenmektedir (26). Özetle beslenme alışkanlığının bazal metabolik hızda artış veya düşüş oluşturma gücüne sahip olduğu anlaşılabilir (27). Ayrıca gelir düzeyi (28), fiziksel aktivite (29) ve kronik hastalıklarında (30) bazal metabolik hız üzerinde olası etkileri tartışılmaktadır. BMH'nin çeşitli egzersiz ve diyet müdahaleleriyle iyileşebileceği ifade edilmiştir (31,32). Sedanter ve düzenli egzersiz yapan bireyler üzerinde fiziksel uygunluk parametrelerinin incelendiği araştırmada katılımcıların spor yapma değişkenine göre BMH değerlerinde anlamlı farklılığın olduğu ifade edilmiştir (33). Schubert (2017) yapmış olduğu araştırmada 4 hafta süreyle planlanan sprint interval antrenmanlarının BMH'de artış oluşturduğu ancak HIIT antrenman protokolünün aynı etkiyi oluşturmada yetersiz kaldığını raporlamıştır (34). Paralel olarak, sporcu ve sedanter örneklem grubu üzerinde BMH ve fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmayı amaçlayan araştırmada antrene kadınların özellikle uğraştıkları spor branşına bağlı olarak sedanter hem cinslerine kıyasla BMH açısından pozitif yönde farklılaştığı bildirilmiştir (35). Sedanter ve düzenli egzersiz yapan bireyler üzerinde fiziksel uygunluk parametrelerinin incelendiği araştırmada katılımcıların spor yapma değişkenine göre BMH değerlerinde anlamlı farklılığın olduğu raporlanmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgularına göre sporun BMH üzerinde etki sahibi olduğu anlaşılmaktadır. Spor branşlarının BMH üzerindeki etkisinin alt yapısında ise uygulanan branşa özgü yüklenmenin sıklık ve yoğunluğu ile farklı spor branşlarının hareket terminolojilerindeki çeşitliliğin etkili olabileceği söylenebilir.

Katılımcılarda en yüksek beslenme bilgi skoruna sahip branşın basketbol, cinsiyetin ise erkek olduğu belirlenirken, sırasıyla BBD ve spor branşı arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, cinsiyet değişkeninde tespit edilmemiştir. Literatürde herhangi bir branşta spor yaşantısı olan kişilerin sedanterlere kıyasla BBD skorlarının daha yüksek çıktığı ve bununla sporcuların beslenmeye yönelik bilgilerinin yürüttükleri spor yaşantılarına entegre etme ve performans artışı noktasında bir dayanak oluşturma çabasına bağlanabileceği ifade edilmiştir (36). Total düzeyde 80 puan alınabilen ölçek uygulamasında kadın ve erkek katılımcıların aldıkları puanlardan beslenme noktasında yüksek denilebilecek bilgi düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu durum nedensellik açısından Gökpınar vd., (2023)'ün tespitlerine dayandırılabilir. Öte yandan erkeklerin BBD skorlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu konuda erkeklerin (37,27) ve kadınların (38,39,40) lehine raporlanan araştırmalar bulunmakla birlikte ilgili parametrenin henüz netlik kazanmış bir hipotez niteliği taşımadığı anlaşılmaktadır. Sportif performans açısından genetik ve fizyolojik faktörler kadar beslenmesinde etkili bir faktör olduğu ileri sürülmektedir (41). Bu noktada amatör veya profesyonel sporcular fark etmeksizin uygun beslenme koşullarının sağlanması kişilerde genel sağlık ve performans parametrelerinde iyileşmelere zemin oluşturabileceği potansiyeli taşımaktadır (42). Sporcuların sporcu olmayanlara ve elit seviyenin ise amatör seviyedeki sporculara kıyasla daha yüksek bilgi seviyesine sahip olduğu

ancak farklı branşlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ileri sürülmektedir (43). Geniş bir perspektifte incelendiği zaman, sırasıyla basketbol için yeterli (44), futbol için yetersiz (45,46), voleybol için yetersiz (47), hentbol için yeterli (48) şeklinde raporlamalar dikkat çekmektedir. Özetle incelenen örneklem grubunun yaş, spor yılı, elit-amatör seviyesi gibi faktörlerin tartışmalı sonuçların oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

## Sonuç

Kas kütlesindeki azalma ve yağ dokusundaki artış BMH'ın düşük eşikte seyretmesine neden olabilmektedir (49). Yürütülen araştırmada her ne kadar spor branşları arasında istatistiksel açıdan anlamlılık oluşmasa da ortalama skor değerlerinde farklılaşmalar göze çarpmaktadır. Bu bağlamda ilgili konunun deneysel bir araştırma protokolüyle kas ve yağ dokularını incelemeyide amaç edinen daha spesifik ve ampirik kanıtlar yelpazesinde incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. BBD üzerinde yürütülen araştırmalarda sporcular için önemli bazı faktörlerin etkisi üzerinde

## Kaynaklar

- Şanlier N., Ersoy Y. Çocuk ve beslenme "Gebelikte beslenme". İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2003.
- Aydın Efe, G. Sağlıklı bireyler için temel beslenme el kitabı. Türk Böbrek Vakfı; 2017.
- Voruganti VS. Precision nutrition: Recent advances in obesity. *Physiology (Bethesda)*. 2023 Jan 1;38(1):0. doi: 10.1152/physiol.00014.2022. Epub 2022 Sep 20. PMID: 36125787; PMCID: PMC9705019.
- Catapano A, Trinchese G, Cimmino F, Petrella L, D'Angelo M, DiMaio G, Crispino M, Cavaliere G, Monda M, Mollica MP. Impedance analysis to evaluate nutritional status in physiological and pathological conditions *Nutrients*. 2023 May 10;15(10):2264. doi: 10.3390/nu15102264. PMID: 37242147; PMCID: PMC10224243.
- Arosio B, Cesari M. Nutrition and muscle health. *Nutrients*. 2021 Feb 28;13(3):797. doi: 10.3390/nu13030797. PMID: 33670994; PMCID: PMC7997193.
- Spriet LL. Performance nutrition for athletes. *Sports Med*. 2019 Feb;49(Suppl 1):1-2. doi: 10.1007/s40279-018-1027-9. PMID: 30671901; PMCID: PMC6445808.
- Burke LM. Practical issues in evidence-based use of performance supplements: Supplement interactions, repeated use and individual responses. *Sports Med*. 2017 Mar;47(Suppl 1):79-100. doi: 10.1007/s40279-017-0687-1. PMID: 28332111; PMCID: PMC5371635.
- Burke LM. Nutritional approaches to counter performance constraints in high-level sports competition. *Exp Physiol*. 2021 Dec;106(12):2304-2323. doi: 10.1113/EP088188. Epub 2021 Nov 26. PMID: 34762329; PMCID: PMC9299184.
- Alfieri A, D'Angelo S, Mazzeo F. Role of Nutritional supplements in sport, exercise and health. *Nutrients*. 2023 Oct 19;15(20):4429. doi: 10.3390/nu15204429. PMID: 37892504; PMCID: PMC10609987.
- Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr*. 2014 May 28;111(10):1713-26. Epub 2014 Mar 13. PMID: 24621991.
- Noyan A. Yaşamda ve hekimlikte fizyoloji, Meteksan Yayın, Meteksan. 2010.
- Şanlier N. Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2005;25(3), 47-73.
- Heyward VH. *Advanced fitness assesment&exercise prescription*. Humankinetics. Fourth Edition, USA. 2002.
- Saka M, Balkan A, Demirci N, Sarıkayalar Ü. Solunum fonksiyonları ve beslenme. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*. 2003;51(4), 461-6.
- Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*. 2012; 67-141.
- Çetinkaya V, Orhan İ, Özdemir Ö. Üniversite öğrencilerinde orta düzey fiziksel aktivite algısı ve beden kütle indeksinin değerlendirilmesi. *Onur Kurulu*. 2019;757.
- Abdurrahman G, Şener Ü, Karabacak H, Kağan Ü. 2011. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2011;12(3), 145-150.
- Kartal FT, Burnaz NA, Yaşar B, Sağlam S, Kıymaz M. Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;14(2), 280-295.
- Karadağ E. Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2010;1(1), 49-71.
- Cohen J. *Methods in psychology. A power primer*. *Psychological Bulletin*. 1992;112(1), 155-159.
- Gignac GE, Szodorai ET. Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*. 2016;102, 74-78.
- Taşbilek Yoncalık M. Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi ve yeni bazal metabolik hız denkleminin geliştirilmesi. [Doktora Tezi]. *Kırıkkale Üniversitesi*; 2014.

durulmuştur. Sporunun bilgiyi nereden edineceğini bilememesi (50), sosyoekonomik durum (51), yalnız yaşama (52), besin ve doping noktasında tereddüt (53), sezon içi-sezon dışı beslenme tercihi (54) bu faktörler arasında gösterilmiştir. Bu bağlamda sonraki araştırmalarda ilgili faktörlerin sınanması literatürde kapsamlı bir aydınlatma etkisi oluşturma potansiyeli taşıyacaktır.

**Teşekkür:** Bu araştırma "TÜBİTAK 2209 -A- Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı" kapsamında gerçekleştirilmiştir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu araştırma için Fırat Üniversitesi Etik Kurulundan 2024/09 oturum sayılı etik izin onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazarlar Katkı Oranı:** Bu çalışmada yazarlar çalışmaya aynı oranda katkıda bulunmuşlardır.

23. Batmaz H. Yetişkinler için BBD ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi; 2018.
24. George D, Mallery P. IBM Spssstatistics 26 step by step: a simple guide and reference. Routledge. 2019.
25. Türkoğlu İ, Pekcan G. Menstrual döngü sürecinde dinlenme metabolik hızı, vücut bileşimi ve besin alımındaki bireysel farklılıkların saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2013;41(3), 212-220.
26. Temur HB, Ceylan R. Kadınlarda bazal metabolizma hızının bazı vücut kompozisyonları ile karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;5(4), 354-363.
27. Taşbilek Yoncalık M, Sarıkol E. Üniversite öğrencilerinin bazal metabolik hız düzeyleri günlük su tüketimleri ve vitamin desteği alma durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2023;6(1), 223-237. <https://doi.org/10.38021/asbid.1224118>
28. Yan Y. 10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi. [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi; 2007.
29. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2011;12(3), 145-150.
30. Baltacı D, Ünalacak M, Kara İH, Sarıgül YC. Birinci basamakta obezite tedavisi. *Türkiye Klinikleri J FamMed-Special Topics*. 2015;6(3), 96-102.
31. Benton MJ, Swan PD. Effect of protein ingestion on energy expenditure and substrate utilization after exercise in middle-aged women. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2007 Dec;17(6):544-55. doi: 10.1123/ijsem.17.6.544. PMID: 18156660.
32. Akkoç O. Vücut geliştirme sporu yapanlar ve spor salonuna giden aktif bireylerin, bazal metabolizma hızı ve bazı antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi; 2013.
33. Baykara C. Sedanter ve düzenli egzersiz yapan bireylerde fiziksel uygunluk, uyku kalitesi ve beş büyük kişilik özelliği arasındaki ilişki. [Doktora Tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; 2022.
34. Schubert MM, Clarke HE, Seay RF, Spain KK. Impact of 4 weeks of interval training on resting metabolic rate, fitness, and health-related outcomes. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017 Oct;42(10):1073-1081. doi: 10.1139/apnm-2017-0268. Epub 2017 Jun 20. PMID: 28633001.
35. Arslan E, Aras D, Can S. Sporcu ve sedanter kadınlarda günlük enerji harcaması ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;14(1), 53-61.
36. Gökpınar B, Yoncalık O, Taşbilek Yoncalık M. Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, beslenme düzeyleri ve bazal metabolik hız seviyelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2023;17(2), 190-201.
37. Batmaz H. Yetişkinler için BBD ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi; 2018.
38. Wardle J, Parmenter K, Waller J. Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*. 2000;34(3), 269-275.
39. Astarlı Ö. Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi; 2008.
40. Özer H, Hepsert S, Kılıç Y. Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2022;5(2), 334-343. DOI: 10.38021/asbid.1121564
41. Sprue, LL. Performance nutrition for athletes. *Sports Medicine Journal*. 2019;No 49, p. 1-2.
42. Purcell LK. Sport nutrition for young athletes. *Paediatr Child Health*. 2013;18(4), p. 200-202.
43. Trakman GL, Forsyth A, Devlin BL, Belski R. A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. *Nutrients*. 2016 Sep 16;8(9):570. doi: 10.3390/nu8090570. PMID: 27649242; PMCID: PMC5037555.
44. Süel E, Şahin İ, Karakaya MA, Savucu Y. Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 2006;20(4), 271-275.
45. Hızlı Güldemir H, Bayraktaroğlu E. Adölesan amatör futbolcuların beslenme durumunun değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;18(3), 42-51. <https://doi.org/10.33689/spormetre.598251>
46. Abood DA, Black DR, Birnbaum RD. Nutrition education intervention for college female athletes *J Nutr Educ Behav*. 2004; 36: 135-7.
47. Ayhan A, Müftüoğlu S, Köse B. Profesyonel futbol ve voleybol oyuncularının beslenme durumları, beslenme bilgi düzeyleri, kafein alımları ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;32(3), 123-134.
48. Duran M, Özbek E. Hentbolcuların sağlıklı beslenme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Diyarbakır İli Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı). 2023;1060-1070.
49. Civan A, Özdemir İ, Gencer YG, Durmaz M. Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;2(1), 1-14.
50. Sürücüoğlu MS, Özçelik Ö. Yüzücülerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri, ve performans. *EÜ BESYO Dergisi*. 1996;Cilt 2,Sayı 1.
51. Janiczak A, Forsyth A, Li X, Trakman G. The relationship of hedonic hunger, macronutrient balance, nutrition knowledge, and body image and weight control with dietary intake in student athletes and exercisers. *Nutrients*. 2024 Mar 8;16(6):772. doi: 10.3390/nu16060772. PMID: 38542684; PMCID: PMC10974079.
52. Thurecht R, Pelly F. Key factors influencing the food choices of athletes at two distinct major international competitions. *Nutrients*. 2020 Mar 27;12(4):924. doi: 10.3390/nu12040924. PMID: 32230837; PMCID: PMC7230876.

53. Jovanov P, Đorđić V, Obradović B, Barak O, Pezo L, Marić A, Sakač M. Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes. *J IntSoc Sports Nutr.* 2019 Jul 4;16(1):27. doi: 10.1186/s12970-019-0294-7. PMID: 31272457; PMCID: PMC6611041.

54. Pelly FE, Thurecht R. Evaluation of athletes' food choices during competition with use of digital images. *Nutrients.* 2019 Jul 17;11(7):1627. doi: 10.3390/nu11071627. PMID: 31319506; PMCID: PMC6682982.

## EXTENDED ABSTRACT

### Research Problem

It was aimed to analyze the BMH and BDD of university students who participated in different sports branches at the competition level for at least 3 years over the variables of sports branch and gender and to discuss the results obtained in the light of literature.

### Research Problems

1. Is there a difference in the basal metabolic rate of individuals participating in different sports branches?
2. Is there a difference in the level of nutritional knowledge of individuals participating in different sports branches?
3. Does gender factor have an effect on basal metabolic rate level in individuals participating in different sports branches?
4. Does gender have an effect on the level of nutritional knowledge in individuals participating in different sports branches?

### Literature Review

The fact that nutritional habits have a great importance on individuals emerges from the synthesis of the studies in terms of public health and sportive performance. Although athletes display their skills in different branches, they pursue a common goal. This goal is to be successful and managing performance is important to achieve the highest sustainable outcomes (7). Sustainable performance planning interacts with nutritional strategies (8). A well-designed nutritional approach can improve athletic performance (9). However, the main question is whether nutrition has an equivalent in athletes at the knowledge level (BDD). At this point, it is stated that individuals with inadequate nutritional knowledge show a negative nutritional tendency regardless of their low socioeconomic status (10). Basal metabolic rate (BMR), which corresponds to 60-75% of a person's total energy expenditure, may also vary according to physical activity level and fat-muscle ratio (11). In general, it is defined as a set of physical and chemical events including catabolism and anabolism processes in nutrients taken into the body (12), and it is suggested that there is a significant relationship between dietary habits and metabolic rate values of individuals (13). In studies conducted on this subject (14), it has been reported that people with high metabolic rate have high daily energy consumption in parallel. Metabolic rate also has an important role in determining the daily energy requirement (15).

### Methods

#### Research Design

In this study, the relational survey model was utilized. This model is also among the general survey model study techniques. In scientific studies conducted in accordance with the relational survey model, it is used to determine the relationship between two or more variables, as well as to determine the direction and level of the relationship between these variables (19).

#### Research Group

In the current study, G\*Power analysis was used to determine the sample size. In this program, the minimum sample number required in the study was determined as 312 according to 95% confidence (1- $\alpha$ ), 85% test power (1- $\beta$ ) and  $d=0.20$  effect size variance (anova) analysis using the G\*Power program (20). However, in order to increase the power of the test in the power analysis to be performed after the research and considering the possibility of missing and errors in the scales filled in, the sample number was increased by 7% and a total of 334 people were reached (21). According to the results of the post hoc power analysis, this increased the power of the test to 87%.

#### Data Collection

In the study, "Participant Information Form" was used to reveal the demographic characteristics of the participants, "Basal Metabolic Rate Equation" was used to determine the basal metabolic rate and "Nutrition Knowledge Level Scale" was used to determine the level of nutritional knowledge.

#### Data Analysis

Statistical analyses of the study were carried out in SPSS 22 package program. Normality test was based on kurtosis-skewness values (24). The data obtained in this direction were analyzed by one-way analysis of variance and the data related to the participant information form and scales used were analyzed by percentage, mean and standard deviation statistical analysis. The significance level was considered as  $p<0.05$  in the evaluation.

#### Result

When the research findings were analyzed, it was determined that the highest basal metabolic rate score in girls and boys was in basketball branch, but there was no significant relationship between sports branch and basal metabolic rate. While it was determined that the branch with the highest nutritional knowledge score was basketball and the gender of the participants was male, a significant difference was found between BDD and sport branch, respectively, but not in the gender variable.



## Kadınların Serbest Zaman Tercihlerine İlişkin Bir İnceleme

### A Review of Women's Free Time Preferences

\*Çetin TAN<sup>1</sup>, Leyla AKÜZÜM<sup>2</sup>, Abdurrahman KIRTEPE<sup>3</sup>, Cemal AKÜZÜM<sup>4</sup>, Suriye TAN<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Firat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / cettan889@hotmail.com / 0000-0003-1864-4472

<sup>2</sup> Firat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, TÜRKİYE / leylaakuzum@gmail.com / 0000-0002-4686-1549

<sup>3</sup> Firat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / akirtepe@firat.edu.tr / 0000-0003-3268-2192

<sup>4</sup> Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi, Diyarbakır, TÜRKİYE / cemal.akuzum@dicle.edu.tr / 0000-0001-8011-6027

<sup>5</sup> Firat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, TÜRKİYE / suriyetan@gmail.com / 0000-0002-4954-3386

\* Corresponding author

**Özet:** Bu araştırmada, Diyarbakır ilindeki özel bir spor kompleksi kapsamında kadınların serbest zaman tercihlerine ilişkin görüşlerinin incelenip serbest zamanlarının değerlendirme kapsamındaki engellerin, beklentilerin ve serbest zaman sürecine yönelik kazanımlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Katılımcı grubunu, Diyarbakır ilindeki özel bir spor kompleksinde serbest zaman etkinliklerine katılan kadınlar içerisinden amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 10 gönüllü kadın oluşturmuştur. Araştırmanın veri toplama aracı olarak 5 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu ile elde edilen veriler, NVivo nitel veri analizi programına aktarılarak içerik analiziyle çözümlenmiştir. Araştırma bulgularına göre kadınlar; serbest zaman etkinlikleriyle psikolojik olarak iyi oluş, öz güven, sosyalleşme gibi olumlu durumlar yaşamaktadırlar. Ayrıca yapılan içerik analizinde kadınların serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri olarak çocuk ve ailenin gerektirdiği sorumluluklar ve kadınların kendi işleri nedeniyle yaşadıkları zaman sıkıntısı şeklinde belirtilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, kadınlar, serbest zaman etkinlikleri.

**Abstract:** In this research, it is aimed to examine the opinions of women about their leisure time preferences in a special sports complex in Diyarbakır and to determine the obstacles, expectations and gains for the leisure time process within the scope of evaluating their leisure time. For this purpose, the phenomenology design, which is one of the qualitative research methods, was used in the study. The participant group consisted of 10 volunteer women selected by purposive sampling method among women participating in leisure activities in a private sports complex in Diyarbakır. A 5-item semi-structured interview form was used as the data collection tool of the research. The data obtained with the interview form were transferred to the NVivo qualitative data analysis program and analyzed by content analysis. According to the research findings, women; They experience positive situations such as psychological well-being, self-confidence and socialization through leisure activities. In addition, in the content analysis, the responsibilities required by children and families and the time problems that women experience due to their own work are stated as barriers to women's participation in leisure activities.

**Keywords:** Leisure, women, leisure activities.

Received: 21.01.2024 / Accepted: 05.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1423416>

**Citation:** Tan, C., Aküzüm, L., Kirtepe, A., Aküzüm, C., & Tan, S. (2024). Kadınların Serbest Zaman Tercihlerine İlişkin Bir İnceleme, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (4), 416-423.

## GİRİŞ

Tarihi süreç içinde serbest zaman kavramına bakıldığında Antik Yunan düşüncesinde doğayı ve evreni anlama çabasıyla geçen bu zaman dilimi, bir özgürlük olarak görülmekteyken Roma döneminde iş ve çalışma zamanı olarak geçirilen bir dönem şeklinde değerlendirilmiştir. Orta Çağ'da ise toplumsal yansımalar ve sosyal hak olmaktan öte lüks ve israfla geçen serbest zaman, modern zamanda daha çok yönlü ve derin anlam değişiklikleriyle günümüze kadar gelmiştir (1). Günümüzdeki anlamıyla serbest zaman ifadesi; rahatlama, bireysel özgürlüğümüz, sosyalleşme, ruh ve beden sağlığımız için gerekli olan ve beraberinde birçok öğrenmeyi de beraberinde getiren yaşamsal bir ihtiyaç haline gelmiştir (2). Gelişmiş toplumlarda insanlar, yoğun iş temposundan kaynaklanan yorgunluk nedeniyle dinlenebilme ihtiyacıyla serbest zamana yönelmekte ve bu zaman diliminde iş hayatında gerçekleştiremedikleri etkinlikler yoluyla birtakım beceri ve yaşam doyumları yaşamak istemektedirler.

Serbest zaman kavramına ilişkin ifade edilen tanımlar kişinin kendi yaşamından beklentisine göre değişebilmektedir. Kişilerin değişen yaşam standardına paralel bu tanımların serbest zaman faaliyetlerine katılan kişilere göre farklılaştığı görülmektedir (3, 4). Genel anlamıyla serbest zaman; bireyin idaresinde olan mecbur hissettiği eylemler dışında, maddi bir külfet ödemediği, tamamıyla özgür hissettiği, bireyden bireye değişen etkinlik tercihlerini içeren bir zaman dilimi olarak tanımlanabilir (5). Hayatın uygulamaya dönük gereksinimlerinden sonra geriye

kalan zaman olarak da tanımlanabilir (6). Diğer bir deyişle serbest zaman; kişinin iş, beslenme, temizlik, uyku gibi yaşamsal ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra istediği gibi özgürce kullanabileceği bir zaman dilimidir (7). Fonksiyonellik, engellilik ve sağlık esaslarına göre Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı incelemeye göre (8) serbest zaman, insanların yaşam kalitesi için önemli bir içerik barındırmakta ve insanları günümüz dünyasının yoğun iş temposundan uzaklaştırarak onlara çeşitli faydalar sağlamaktadır (9).

Gelişen teknoloji ve şehir hayatının getirdiği zorlu yaşam koşullarının hem kadınlar hem de erkekler için bazı olumsuzluklar doğurduğu bilinmektedir. Özellikle iş hayatı dışında annelik ve ev hayatının getirdiği sorumluluklar nedeniyle kadınlar; serbest zamana daha çok ihtiyaç duymakla birlikte bu zaman süresince eğlendiren farklı sosyal ortamlar, ilişkiler ve rahatlayabilecekleri bazı deneyimler edinmek istemektedirler (10). Kadının iş hayatında yer almadığı daha geleneksel toplumlarda ise kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılma konusunda sıkıntı yaşadıkları ifade edilmiştir. Zira çocuklarını büyütme sorumluluğu duymaları, bebeklerini kimseye bırakmak istememeleri yüzünden kendileri için özel bir zaman oluşturamayan kadınların ruh hallerinde sıkıntılar oluşmaya başlamış. Özellikle anne olan kadınların serbest zaman faaliyetlerine aktif katılımlarının kadınlardaki sıkıntılara iyi gelecek onların psikolojilerini olumlu etkilediği görülmüştür (7).

Gelişmiş bir toplum olmanın önemli bir göstergesi olan kadının toplum içindeki konumu belirlenirken kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerine de bakmak gerekmektedir. Kadınların serbest zaman tercihlerinde annelik ve ailenin varlığının etkili olmasının yanında bu tercihlerin belirlenmesinde toplumun özellikleri de etkili olabilmektedir. Yapılan birçok araştırmada kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyinin yaşadıkları toplumun sunduğu sosyal desteğe bağlı olarak olumlu veya olumsuz şekilde etkilendiğini göstermiştir (11). Toplumun çekirdeğini oluşturan ve kadınlar için bağlayıcılığı çok yüksek olan aile kurumunun kadına yönelik sosyal desteği, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarına fayda sağlamaktadır (12).

Ülkemizdeki durum incelendiğinde Cumhuriyet ilan edildikten sonra birçok alanda yapılan yeniliklerin yanında kadının hem birey olarak hem de aile ve toplum için önemini bilmesi ve toplumsal hayatta bir yerinin olması gerektiğine dikkat çekilerek bu kapsamda kadına yönelik birtakım modernleşme hareketleri gerçekleştirilmiştir (13). Böylelikle kadının toplum içinde erkek kadar var olması, etkin, erdemli, eğitilmiş ve bilinçli olması gibi gelişmeler kadında kendisine yönelik farkındalık oluşturarak ruh ve beden sağlığının önemi, kişisel ve sosyal yaşam becerileri edinebilme gibi kazanımlarla kadını serbest zamanın önemini anlamaya ve bu zaman sürecinde verimli etkinlikler yapmaya teşvik etmiştir (14). Zaman içerisinde kadının toplum içindeki yerinin hem kadının kendisi hem de toplumun diğer üyeleri tarafından fark edilmesiyle kadının serbest zaman aktiviteleri de dikkat çekmeye başlamıştır. Diyarbakır ilindeki kadınların serbest zaman tercihlerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmanın Diyarbakır'daki kadınlar bağlamında serbest zaman kavramına ilişkin algı, ihtiyaç, istek vb. bakımlardan literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırma yoluyla kadınların serbest zaman tercihlerine ilişkin bir inceleme yapmak amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji, kişilerin zihninde yer etmiş kavramları, olguları ve bunların birbiriyle olan ilişkisini incelemektedir. Bu olguların zihindeki varoluş biçimi kişiden kişiye değiştiği için ulaşılan tanımlar da farklılaşabilmektedir (15).

Nitel araştırma; gözlem, görüşme, doküman ve söylev analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, insana ilişkin olay ve olguların kendi ortamında bütüncül bir şekilde açıklanıp incelenmesini esas almaktadır (16). Nitel araştırmalarda olay ve olguların doğallığı bozulmadan sürece ilişkin analiz yapılarak gerekli betimlemelerde bulunulur (17). Dolayısıyla olgu bilim deseni; derin ve detaylı bir anlayışa sahip olunmayan olgularla çalışıldığı nitel araştırma yöntemidir (16).

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmanın amacı, Diyarbakır ilindeki özel bir spor kompleksi kapsamında kadınların serbest zaman tercihlerine ilişkin görüşlerinin incelenip serbest zamanlarını değerlendirme kapsamındaki engellerin, beklentilerin ve serbest zaman sürecine yönelik kazanımlarının tespit edilmesidir.

**Araştırma Grubu:** Bu araştırmanın çalışma grubunu, Diyarbakır ilindeki özel bir spor kompleksinde serbest zaman etkinliklerine katılan kadınlar içerisinde amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 10 gönüllü kadın oluşturmuştur. Katılımcıların genel profiline ilişkin bilgiler Tablo 1' de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların kişisel bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Meslek	Gelir Durumu	Eğitim Durumu	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftalık Katılım (Gün Sayısı)	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftalık Olarak Katılım Süresi (Saat)
K.1	40	Serbest Meslek	Düşük	Ortaokul	2	1-2 saat
K.2	20	Üniversite Öğrencisi	-	Üniversite Öğrencisi	3-4	4-6 saat
K.3	52	Sosyal Hizmet Uzmanı	Orta	Üniversite	3	2-4 saat
K.4	35	Esnaf	Düşük	Lise	2	2-4 saat
K.5	52	Emekli Öğretmen	Orta	Üniversite	3	2-4 saat
K.6	26	Muhasebeci	Orta	Üniversite	2	2-4 saat
K.7	37	Kimyager	Orta	Üniversite	3	2-4 saat
K.8	39	Ev Hanımı	Düşük	Lise	2	1-2 saat
K.9	33	Öğretmen	Orta	Üniversite	3	2-4 saat
K.10	45	Öğretmen	Orta	Yüksek Lisans	3	2-4 saat

Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılar 26-52 yaş aralığındadır. Katılımcılar öğretmen, serbest meslek, muhasebeci, öğrenci, esnaf, kimyager gibi farklı mesleklere sahiptirler. Meslekler farklılaştığı için katılımcıların eğitim düzeyleri (ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans) ve katılımcıların ifadeleri doğrultusunda gelir durumları (düşük, orta) da farklı olduğu görülmüştür. Tabloya göre katılımcılar, genel olarak haftada 3 gün ve günde 2-4 saat kadar serbest zaman aktivitesine katılmaktadırlar.

Nitel araştırmalarda araştırma konusunun etkili ve yeterli bir biçimde ifade edilmesinde örneklemin araştırma konusunun amacını karşılaması gerekmektedir (18). Örneklemin evreni temsil etmesinden daha önemli olan, araştırılan durumu/olguyu en anlamlı şekilde ortaya koyması gerektiğidir. Bu yüzden araştırmadaki örneklem grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklem kullanımı uygun görülmüştür. Amaçlı örneklem yoluyla araştırma süresince incelenen problemlere yönelik katılımcılardan elde edilen

bilgilerle ayrıntılı açıklamalara varılmakta ve araştırma kapsamına ilişkin olguların ortaya konup açıklanması sağlanmaktadır (19).

**Veri Toplama Aracı:** Araştırmada veri toplama aracı olarak 5 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için spor merkezini kullanan kadınların gözlem ve görüşlerine dayalı olarak elde edilen veriler doğrultusunda görüşme soruları oluşturulmuştur. Yapılan görüşmelerde açık uçlu sorular sorulmuş ve katılımcılardan olabildiğince çok veri alınmaya çalışılmıştır. Veri toplama formu içerisinde yer alan soruların geçerliliği için uzman görüşü alınmıştır. Görüşmeye katılan kadın katılımcılarla ayrıca güvenilirlik çalışması da yapılmıştır. Hazırlanan görüşme formunda aşağıda verilen beş soruya yer verilmiştir:

- 1) Bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken nelere dikkat ediyorsunuz?
- 2) Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleriniz nelerdir?
- 3) Serbest zaman etkinliklerinin size kazanımları nelerdir?
- 4) Yerel yönetimler tarafından sizlere sunulan serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 5) Serbest zaman etkinliklerine yönelik beklentileriniz nelerdir?

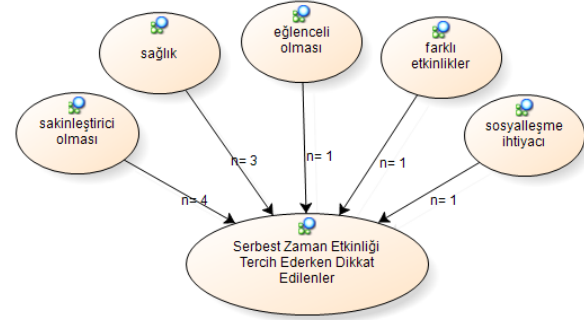
**Verilerin Analizi:** Serbest zaman etkinliklerine katılan kadın katılımcılarla yapılan görüşmelerin verilerinin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayacağı biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (16). Bunun için öncelikle görüşme formlarında yer alan ifadeler olduğu gibi bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiş, daha sonra yazılı dokümanlar NVivo programına aktarılmıştır. Katılımcıların görüşlerini içeren metinler analiz edilirken araştırmada ulaşılan kodlar dikkate alınarak temalar belirlenmiş, böylece verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır. İçerik analizi yoluyla veriler analiz edilmiş, yorumlanmış ve derinlemesine incelemeler sonucu tüm gerçekliğiyle ortaya konularak benzer veriler ilgili temalar ve kavramlarla bir araya getirilmesi için kullanılmıştır. Ulaşılan temalara ilişkin ifade edilen görüşlerin söz konusu temaları temsil edip etmediğini teyit etmek amacıyla uzman görüşüne başvurulmuştur. Araştırmacıların ve uzmanın, temalarda yer alması gereken görüşlere ilişkin değerlendirmeleri karşılaştırılarak “görüş birliği” ve “görüş ayrılığı” sayıları tespit edilmiş ve Miles ve Huberman’ın (1994) formülü (Güvenirlik = [Görüş birliği sayısı / (Toplam görüş birliği sayısı + Görüş ayrılığı)] X 100) kullanılarak araştırmanın güvenilirliği hesaplanmıştır. Kodlama şemasının büyüklüğüne ve aralığına bağlı olarak, uzman ve araştırmacı değerlendirmeleri arasındaki uyumun %90 ve üzeri olduğu durumlarda arzu edilen düzeyde bir güvenilirlik sağlanmış olmaktadır (20). Bu araştırmaya özgü olarak gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmasında %91 oranında bir uzlaşma (güvenirlik) sağlanmıştır. Kodlama ve tema işlemleri sonucu düzenlenen veriler bulgular bölümünde modeller şeklinde sunulmuştur. Temalar altında toplanan kodların frekansları

hesaplanmış ve yorumlanmıştır. Katılımcıların ifadelerinden yapılan doğrudan alıntılar K1, K2, K3 şeklinde kodlanmıştır.

## BULGULAR

Kadınların serbest zaman tercihleri üzerine yapılan görüşmelerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular bu bölümde yer almaktadır.

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken nelere dikkat ediyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 5 alt tema ortaya çıkmıştır (Model 1).



**Model 1.** Serbest zaman etkinliği tercih nedenleri

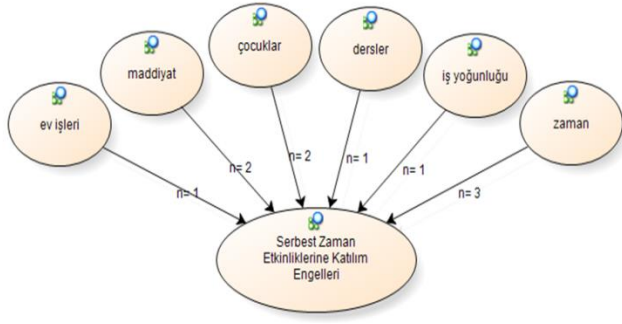
Model 1 incelendiğinde, bir serbest zaman etkinliği tercih edilirken bu etkinliğin; sakınleştirici olması (n=4), sağlık (n=3), eğlenceli olması (n=1), farklı etkinlikler (n=1), sosyalleşme ihtiyacı (n=1) gibi yönlerine dikkat edildiği görülmektedir (Model 1). Katılımcıların görüşlerine bakıldığında kadınların bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken daha çok sakınleşme ihtiyacı duydukları görülmüştür. Bu duruma ilişkin katılımcılardan biri görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

*“Hayatım; işim, çocuklarım, ev işleri, temizlik vb. nedeniyle çok yoğun geçiyor. Bu yüzden serbest zaman aktivitesinde bulunurken sakınleşmeyi ve kafamın boşalmasını istiyorum” (K 9).*

Katılımcıların görüşleri arasında serbest zaman tercihlerini belirlemede sağlık faktörünün de ön plana çıktığını görebilmekteyiz. Nitekim bir katılımcının şu ifadeye yer verdiği görülmüştür:

*“Kendime ayırdığım serbest zamanda sağlığıma iyi gelen bir etkinlik tercih ediyorum. Kadınların sorumlulukları nedeniyle sağlıklarını ihmal ettiklerini düşünüyorum. Özellikle belli bir yaştan sonra sağlığınıza daha çok özen göstermeliyiz” (K 10).*

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleriniz nelerdir?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 6 alt tema ortaya çıkmıştır (Model 2).



**Model 2.** Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri

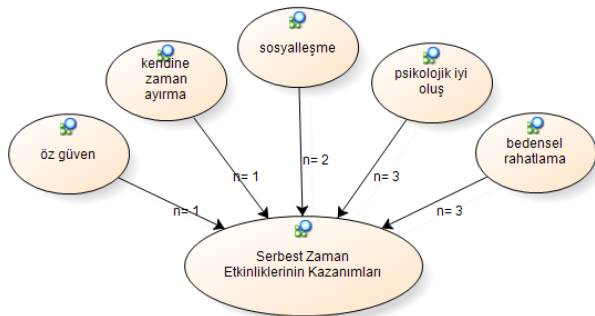
Model 2 incelendiğinde, bir serbest zaman etkinliğine katılım engelleri; zaman (n=3), maddiyat (n=2), çocuklar (n=2), dersler (n=1), ev işleri (n=1) ve iş yoğunluğu (n=1) olarak öne sürüldüğü görülmektedir (Model 2). Katılımcılarla yapılan görüşmelerde kadınlar serbest zaman etkinliklerine katılmalarında zaman engeli yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri şöyledir:

*“Zaman benim için ciddi bir problem. İşe gitmek zorundayım, temizlik ve yemek yapmalıyım. Ayrıca çocuklarımın okul saatleri ve derslerine göre bir zaman planlaması yapmaya çalışınca da kendime ayıracak serbest zamanı oluşturmakta zorlanıyorum.”(K 10)*

Katılımcılar çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumlulukları da serbest zaman engeli olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu duruma ilişkin katılımcı görüşü şöyledir:

*“Küçük çocuklarım var. Bana çok ihtiyaç duyuyorlar. Ya da ben anneliği abartıyorum. Ama onları bırakacak, güvenilir yer bulmakta zorlanıyorum.”(K6)*

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Serbest zaman etkinliklerinin size kazanımları nelerdir?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 5 alt tema ortaya çıkmıştır (Model 3).



**Model 3:** Serbest zaman etkinliklerinin kazanımları

Model 3 incelendiğinde, serbest zaman etkinliklerinin bireye kazandırdıklarına yönelik olarak; psikolojik iyi oluş (n=3), bedensel rahatlama (n=3), sosyalleşme (n=2), öz güven (n=1), kendine zaman ayırma (n=1) kazanımlarının olduğu görülmektedir (Model 3). Katılımcılarla yapılan görüşmelerde kadınlar serbest zaman etkinliklerine katılmanın kendilerinde çoğunlukla pozitif ruh hali

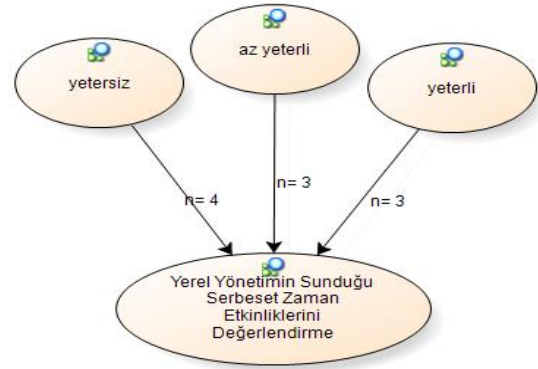
oluşturduğuna ilişkin görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşü şöyledir:

*“Koşturmacayla geçen zamanımın pilatesle geçen çok kısa bir dilimi bile ruh halimin iyi olmasını sağlayabiliyor. Spordan sonraki mutluluk hormonunu hissedebiliyorum.”(K.7)*

Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılımın katılımcılarda bedensel rahatlama yaşadıklarına yönelik görüşlerin yer aldığı tespit edilmiştir:

*“Spor yaptıktan sonra gün boyu yorulan bedenim rahatlıyor, kendimi fizyolojik olarak daha iyi hissediyorum.”(K.1)*

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Yerel yönetimler tarafından sizlere sunulan serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 3 alt tema ortaya çıkmıştır (Model 4).



**Model 4.** Yerel yönetimler tarafından sunulan serbest zaman etkinliklerinin değerlendirilmesi

Model 4 incelendiğinde, yerel yönetimlerin sunmuş olduğu serbest zaman etkinliklerinin; yetersiz (n=4), az yeterli (n=3), yeterli (n=3) olacak şekilde değerlendirildiği görülmektedir (Model 4). Katılımcılarla yapılan görüşmelerde katılımcıların yerel yönetimlerin serbest zaman etkinliklerini değerlendirme yönündeki hizmetleri çoğunlukla yetersiz gördükleri görülmüştür. Katılımcılar bu yönde şöyle görüş bildirmişlerdir:

*“Sadece kadınların yararlanabileceği çok amaçlı spor ve sanat merkezleri oldukça yetersiz. Kadınların çocuklarının spor ve sanat faaliyetlerinden yararlanmaları için çok emek harcıyorken kendileri için zaman bulamıyorlar. Bu durumda yerel yönetimler tarafından kadınların çocuklarıyla gidebilecekleri çok amaçlı ve ücretsiz merkezlerin bulunması faydalı olacaktır.”(K.6)*

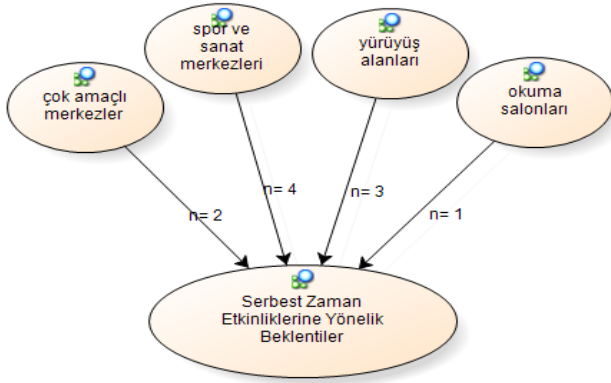
Katılımcıların üçü de yerel yönetimlerin bu anlamdaki hizmetlerini “fena görmediklerini” belirtmekle beraber bazı beklentiler de taşıdıkları yönde görüş belirtmişlerdir:

*“Yerel yönetimlerin serbest zaman aktivitesi yönündeki hizmetleri fena değil. Çünkü açık*



*alanlarda yürüyüş ve spor yapmak için bazı imkânlar mevcut. Ancak kadının iş, ev ve çocuk yükü düşünüldüğünde mevcut imkânların da bu doğrultuda zenginleştirilmesi gerektiğini düşünüyorum.” (K.4)*

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Serbest zaman etkinliklerine yönelik yerel yönetimlerden beklentileriniz nelerdir?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 4 alt tema ortaya çıkmıştır (Model 5).



#### Model 5: Serbest zaman etkinliklerine yönelik beklentiler

Model 5 incelendiğinde, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelik olarak; spor ve sanat merkezleri (n=4), okuma salonları (n=1), yürüyüş alanları (n=3), çok amaçlı merkezler (n=2) şeklinde beklentilerinin olduğu görülmektedir (Model 5). Katılımcıların görüşmelerde yerel yönetimlerden çocukları için spor ve sanat içerikli merkezler talebinde bulunduğu da görülmüştür. Bu yöndeki katılımcı görüşü şöyledir:

*“Gittiğim spor merkezinden memnunum ancak buraya geldiğimde çocuklarımı da getirmeyi istiyorum. Bu sebeple onlara yönelik spor, sanat, bilim, halk oyunları gibi etkinliklerin olabildiği atölyelerin olmasını isterim.” (K.8)*

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde katılımcılar, yerel yönetimlerden yürüyüş alanları beklediklerini ifade etmişlerdir. Bu anlamdaki görüş şöyledir:

*“Serbest zaman faaliyeti için her zaman kapalı bir alanda bulunma zorunluluğu yaşamak istemiyorum. Bu yüzden yerel yönetimlerin şehrin ulaşılabilir noktalarına kadınların kendilerini güvende ve rahat hissedebilecekleri yürüyüş alanları yapmaları gerektiğini düşünüyorum.” (K.2)*

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Kadınların serbest zaman tercihlerine ilişkin yapılan araştırmanın katılımcıları, serbest zaman tercih nedeni olarak farklı cevaplar verse de çoğunlukla sakinleşme ve sağlık yönünde cevap vermişlerdir. Ülkemizdeki kadınların bir sağlık sıkıntısı yaşamaları veya kilo gibi nedenlerden ötürü serbest zaman tercihi olarak spor etkinliklerine katıldıkları görülmüştür (21). Genel bir durum olarak ruhsal rahatlama gibi içsel nedenlerin yanında sosyal ilişkiler gibi

dışsal nedenler de kadınların serbest zaman tercihlerinde etkili olabilmektedir (22).

Araştırma kapsamında katılımcılar; serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri olarak zaman, çocuk, maddiyat, ev işleri olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden yola çıkarak çocuk sahibi olan kadınların, serbest zamanlarının bu yönde geçtiği ve serbest zaman değerlendirebilme engellerini de bu duruma bağlı olarak ifade ettikleri anlamına gelmektedir. Alan yazında ilgili araştırmalara bakıldığında kadınlar için aile faktörünün serbest zaman etkinlikleri için bir engel oluşturduğu zira kadınların çocukları nedeniyle serbest zaman aktivitelerine zaman ayıramadıkları tespit edilmiştir (23). Bu tespit araştırma bulgumuzu destekler yönde iken literatürde araştırma bulgularımızdan farklı araştırma sonuçları görülebilmektedir. Nitekim Erüzün’un (2017) çalışmasında kadınların çocuk sahibi olması esasına bağlı olarak serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiş ve çocuk faktörünün serbest zaman üzerinde herhangi bir farklılığa sebebiyet vermediği görülmüştür (24).

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerinin kazanımlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; katılımcıların çoğu, ruh halinde iyi olma ve bedensel rahatlama hissettiklerini ayrıca sosyalleştiklerini ve öz güven kazandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmanın dikkat çekici yönü katılımcı kadınların serbest zamana ilişkin görüşlerinde en çok ruh halindeki iyi oluş, bedensel rahatlama, sakinleşme isteği olmuştur. Kadınların serbest zaman aktivitesi olarak sporu tercih ettikleri araştırma bulgularına bakıldığında kadınlar; mutlu hissetme, streslerini atma, keyifli zaman geçirme amacıyla spor yaptıklarını dile getirmişlerdir (14). Bu sonuç araştırmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Araştırma bulgularında öne çıkan durumlardan biri, çocuk ve aile yükümlülüklerinin kadınların görüşlerinin belirlenmesinde etkili olduğudur. Alan yazında bu duruma ilişkin çalışmalara bakıldığında toplumun kadınlara yüklediği sorumlulukları sorgulamaları, aileyi ve anneliği hayatlarının odağında görmeleri, serbest zaman diliminde serbest olamadıkları şeklinde yorumlanabilir (25).

Yerel yönetimler tarafından kadınlara sunulan serbest zaman etkinliklerini değerlendirirken katılımcıların büyük çoğunluğu (n=4) hizmetleri yetersiz gördüklerini ifade etmişlerdir. Üç kişi yerel yönetim hizmetini yeterli görürken, üç katılımcı az yeterli olarak görüş belirtmiştir. Serbest zamanın toplumsal açıdan öneminin yerel yönetimlerin yanı sıra sivil toplum kuruluşları ve eğitim kurumlarının sunacağı hizmetlerle desteklenmesi ve yapılan etkinliklerin serbest zaman değerlendirme ilke ve amaçlarına uygun olmasının gerektiği vurgulanmıştır (26). Yerel yönetim hizmetlerini yeterli ve az yeterli bulan kadın görüşlerine göre şehir içinde açık havada yürüyüş ve spor alanlarının olduğunu ve etkili kullanılabilmesi halinde faydalı bulduklarını belirtmekle beraber kadınların çocuk ve aile faktörü sebebiyle bu hizmetten yararlanamadıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların görüşme sorularındaki yerel yönetimlerden beklentileri sorusuna verdikleri cevaplar incelendiği zaman kadınların yine çocukları odağında görüş belirttikleri görülmüştür. Zira çocukları için spor ve sanat merkezleri istemektedirler. Bu beklentinin yanı sıra kadınların şehir içinde kendilerini güvende ve rahat hissedebilecekleri

yürüyüş alanları beklentisi yaşadıkları görülmüştür. Kadınların iş hayatında etkin olmaya başlamalarıyla kadının ev ve çocuktan kaynaklanan sorumluluklarının üzerine iş yükü gelmiş ve kadının serbest zaman dilimi de buna bağlı olarak azalmıştır (27). Geleneksel bağlamdaki aile ve çocukla özdeşleşen kadın, serbest zamanını değerlendirme sürecinde çocuklarının da güvende ve nitelikli bir ortamda bulunması beklentisi yaşamaktadır.

Sonuç olarak kadınların serbest zaman tercihlerine ilişkin görüşleri değişmekle beraber kadınların çoğunlukla benzeri görüşler bildirdikleri görülmüştür. Zira ev ve çocuk temelli görüşlerin kadınların cevaplarına yansıdığı görülmüştür. Özellikle annelik mefhumunun yanında iş hayatı ve ev hayatının gerektirdiği eylemlerden kendini sorumlu tutan kadınlar bu hususları serbest zaman tercihlerine de yansıtmaktadırlar. Bu duruma ilişkin kadınların serbest zamanlarında psikolojik iyi oluş isteğinin ön planda olması; onların farklı sorumlulukları hayatlarının odağına koydukları, çocuklardan kaynaklı yorgunluk ve stres şeklinde yorumlanabilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulmasının uygun olduğu düşünülmektedir:

- Serbest zaman diliminde kadının kendini sağlıklı, özgür ve rahat hissettiği düşünüldüğünde kadınların serbest zamanın önemini bilerek zamanlarını verimli ve etkili geçirme yönünde daha planlı olmaları önerilebilir.
- Kadınların yaş, eğitim ve ihtiyaçları bağlamında serbest zaman beklentileri değişmekte ancak çocuk ve aile odaklı beklentilerin tüm kadınlar için benzer olması sonucuna dayalı olarak yerel yönetimler bünyesindeki hizmetlerin daha çok yönlü olması önerilebilir.

- Kadınlar; anneliği başlıca sorumlulukları olarak gördükleri için yerel yönetimlerin tesis hizmetleri, çalışan kadının çocuğuyla değerlendirebileceği serbest zaman aktivitelerini barındıracak şekilde düşünülebilir.
- Diyarbakır yerel yönetimleri tarafından kadınların serbest zamanlarını geçirecek alanların düzenlenmesinde benzeri araştırma sonuçlarından yararlanarak kadınların talepleri dikkate alınabilir.
- Nitel araştırma yöntemiyle yapılan bu çalışma konusu nicel araştırma yöntemleri ve karma yöntemle çalışmalar yapılabilir.
- Diyarbakır ili özelinde özel bir tesiste gerçekleşen bu araştırma, ülkemizin farklı illerinde, farklı tesislerde kadınların serbest zaman tercihleri belirlenerek yapılabilir. Böylece daha bütüncül ve çok yönlü katkılar sağlanabilir.
- Kadınların serbest zamanlarını daha etkili geçirebilmeleri için kadınların görüşlerinin yanı sıra ilgili tesisin eğitmeni, işletmecisi gibi paydaşların da görüşlerinin alınması düşünülebilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu araştırma için Fırat Üniversitesi Etik Kurulundan 2023/17 oturum sayılı etik izin onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazarlar Katkı Oranı:** Bu çalışmada yazarlar çalışmaya aynı oranda katkıda bulunmuşlardır.

## Kaynaklar

1. Juniu S. Downshifting: Regaining the essence of leisure. Journal of Leisure Research, 2000;32(1), 69-73.
2. Caldwell, L., Smith, A., & Weissinger, E. The relationship of leisure activities and perceived health of college students. Loisir et société/Society and Leisure, 1992;15(2), 545-556.
3. Howe, C.Z., & Carpenter, G.M. Programming leisure experiences. PrenticeHall Inc., New Jersey 1985.
4. Demirel M., & Harmandar D. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009;6(1), 838-846.
5. Arslan, S. Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2010.
6. Torkildsen, G. Recreation and Leisure Management. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group 2005.
7. Broadhurst R. Managing environments for leisure and recreation. GBR. London: Routledge: 2001.
8. World Health Organization International Classification of Functioning, Disability and Health- Child and Youth Version. Geneva: WHO 2007.
9. Kemperman, A. Dam; Timmermans, J., Harry Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. Leisure sciences, 2008;30(4):306-324.
10. Hacıoğlu, N., Dinç, Y., & Gökdeniz, A. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık 2009.
11. McIntyre, A., & Rhodes, E. Correlates of leisure-time physical activity during transitions to motherhood. Women & Health, 2009;49(1), 66-83.
12. Hunuk, D., Ince, M. L., & Tannehill, D. Developing teachers 'health-related fitness knowledge through a community of practice: Impact on student learning. European Physical Education Review, 2013;19(1), 3-20.
13. Göle, N. Modern mahrem. İstanbul: Metis Yayınları 2010.
14. Mansuroğlu, S. Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2002;15(2), 53-62.
15. Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. Research methods, design, and analysis. Pearson: New York; 2011.

16. Yıldırım, A., & Şimşek, H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Genişletilmiş Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık 2013.
17. Golafshani, N. Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 2003;8(4), 597-606.
18. Luborsky, R. Mark, Rubinstein, L. Robert Sampling in qualitative research: Rationale, issues, and methods. *Research on aging*, 1995;17(1): 89-113.
19. Tarhan, Ö. Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının politik okuryazarlığa ilişkin görüşleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015;9, 649-669.
20. Miles, B., & Huberman, M. *Qualitative data analysis: An expanded Sourcebook*. (2nded). Thousand Oaks, CA: Sage 1994.
21. Aytan, G. Korucu Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2013;21(2), 777-790.
22. Gürbüz, B., & Henderson, K. An examination of meaning of leisure: A Turkish perspective. 1st International Physical Activity, Nutrition and Health Congress. Antalya, Turkey 2010.
23. Güner, B. Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi. *Journal of International Sport Sciences*, 2010;1(1), 22-29.
24. Eruzun, C. Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın 2017.
25. Shaw, M. The Eleventh Canadian Congress on Leisure Research: Leisure as resistance: Academic debates, social action, and applications to professional practice 2005.
26. Doğan, İ. *Sosyoloji*. Ankara: Pegem A. Yayıncılık 2007.
27. Mattingly, J. Marybeth, Blanche, M. Suzanne, Gender differences in the quantity and quality of free time: The U.S. experience. *Social Forces*, 2003;81(3), 999-1030.

## EXTENDED ABSTRACT

### Research Problem

The aim of the research is to examine the opinions of women regarding their leisure preferences within the context of a private sports complex in Diyarbakır province. The study aims to identify the barriers, expectations, and gains related to their leisure time activities and assess how they utilize their leisure time.

### Research Questions

1. What factors do you consider when choosing a leisure activity?
2. What are the obstacles to your participation in leisure activities?
3. What are the gains or benefits you derive from leisure activities?
4. How do you evaluate the leisure activities provided by local authorities?
5. What are your expectations regarding leisure activities?

### Literature Review

Looking at the concept of leisure time throughout history, during Ancient Greek thought, this period, spent in the pursuit of understanding nature and the universe, was perceived as a form of freedom. However, in the Roman period, it was evaluated as a time for work and labor. In the Middle Ages, leisure time, which went beyond social reflections and rights, was characterized more as a period of luxury and extravagance. Over time, it has undergone versatile and profound changes in meaning, reaching the present day (16). In its contemporary sense, the expression "leisure time" has become a vital need that encompasses relaxation, individual freedom, socialization, and the necessary elements for our mental and physical health, along with many opportunities for learning (4).

In advanced societies, people, due to the fatigue caused by a busy work pace, seek leisure time to rest and desire to

experience certain skills and life satisfactions through activities they cannot accomplish in their professional lives during this period.

It is known that the challenging living conditions brought about by advancing technology and urban life have led to some disadvantages for both women and men. Particularly, due to the responsibilities of motherhood and household duties outside of work life, women feel the need for leisure time and aim to acquire entertaining social environments, relationships, and experiences to relax during this period (13).

Developments such as a woman's presence in society being as significant as a man's, being active, virtuous, educated, and conscious have created awareness in women. This awareness has encouraged women to understand the importance of leisure time, as well as to engage in productive activities during this time and gain personal and social life skills (19).

### Methods

The aim of the study is to conduct an examination of women's leisure time preferences through research. In line with this objective, the study employed a qualitative research method known as phenomenology.

The study group for this research was comprised of 10 volunteer women selected through purposive sampling among those participating in leisure time activities at a private sports complex in Diyarbakır province. The ages of the participants ranged from 26 to 52, and they held various professions such as teacher, freelancer, accountant, student, entrepreneur, chemist, etc. Due to the diversity in professions, the participants also varied in their educational backgrounds (middle school, high school, undergraduate, postgraduate) and income levels (low, medium). According to the data, participants generally engage in leisure time activities for 3 days a week, spending approximately 2-4 hours each day.



A semi-structured interview form consisting of 5 questions was used as the data collection tool for the research. To achieve the study's objectives, interview questions were formulated based on the observations and opinions of women using the sports center. Open-ended questions were asked during the interviews, aiming to gather as much data as possible. Expert opinions were sought to ensure the validity of the questions in the data collection form.

For the analysis of the data obtained through interviews with women participating in leisure time activities, the content analysis method was employed. Initially, expressions from the interview forms were transcribed into written form on a computer, and then the written documents were transferred to the NVivo program. During the analysis of the texts containing participants' opinions, coding was done considering the themes reached in the research, and overlapping themes in the data were grouped.

### **Result and Conclusions**

The participants in the research on women's leisure time preferences provided diverse responses regarding the reasons for their leisure time choices, but predominantly cited relaxation and health. Within the scope of the study, participants expressed views on various barriers to participating in leisure time activities, including time constraints, childcare responsibilities, financial limitations,

and household chores. The fact that the majority of the participants are married and have children suggests that their leisure time is largely spent in this direction, and they express obstacles to enjoying leisure time in relation to these circumstances.

When examining the findings related to the gains of participants from leisure time activities, the majority mentioned feeling good mentally, experiencing physical relaxation, socializing, and gaining self-confidence. One noteworthy aspect of the research is that the participants' opinions about leisure time are primarily focused on feeling good mentally, physical relaxation, and a desire for tranquility. When evaluating the leisure time activities offered to women by local governments, the majority of participants (4 individuals) expressed dissatisfaction, considering the services to be inadequate. Three participants found the local government services sufficient, while three participants considered them insufficient. When examining the responses to the question about the expectations of participants from local governments, it is observed that women primarily express views centered around their children. They express a desire for sports and art centers for their children. In addition to this expectation, women also express a need for walking areas in the city where they can feel safe and comfortable.

## Sigarayı Bırakma Niyetinde Egzersize Yönelik Sağlık İnançları: Yapısal Eşitlik Modeli Yaklaşımı

### Health Beliefs Towards Exercise in Smoking Quit Intention: A Structural Equation Model Approach

\*Çağdaş CAZ<sup>1</sup>, Ömer Faruk YAZICI<sup>2</sup>, Nazlı USLU<sup>3</sup>, Serkan HACICAFEROĞLU<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, TÜRKİYE / cazcagdas@gmail.com / 0000-0003-0262-6114

<sup>2</sup> Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat, TÜRKİYE / o-farukyazici@hotmail.com / 0000-0003-0598-3862

<sup>3</sup> Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Mezunu, Yozgat, TÜRKİYE / nazliusu1066@gmail.com / 0009-0009-7183-9579

<sup>4</sup> Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / shacicaferoglu@bandirma.edu.tr / 0000-0001-8301-304X

\* Corresponding author

**Özet:** Çalışmanın amacı, bireylerin sigarayı bırakma niyetinde egzersize yönelik sağlık inançlarının etkisini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, basit örnekleme yöntemiyle belirlenen 291 (150 erkek, 141 kadın) birey oluşturmuştur. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Sigarayı Bırakma Niyeti Ölçeği" ve "Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre sigarayı bırakma niyetleri ile egzersize yönelik sağlık inanç düzeylerini değerlendirmek için, T-Test ve ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca ölççekler arasındaki ilişkiyi incelemek için oluşturulan araştırma modeli Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) testiyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulgusu T-Testi sonuçlarına göre, cinsiyet ile sigaranın zararlı olma düşüncesi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca YEM analizi sonuçlarına göre, egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigarayı bırakma niyeti arasındaki yol kat sayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigarayı bırakma bireylerin bazı demografik özelliklerine göre farklılaştığı ve bireylerin sigarayı bırakma niyetlerinin egzersize yönelik sağlık inançları tutumundan etkilendiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, sağlık inancı, sigarayı bırakma niyeti.

**Abstract:** The aim of the study is to determine the effect of health beliefs towards exercise on individuals' intention to quit smoking. For this purpose, the relational screening model was used in the study. The research group consisted of 291 individuals (150 male, 141 female) determined by simple sampling method. In the study, "Personal Information Form", "Intention to Quit Smoking Scale" and "Health Beliefs Attitude Scale Towards Exercise" were used. T-Test and ANOVA test were applied to evaluate the participants' intention to quit smoking and their health belief levels towards exercise according to their demographic characteristics. In addition, the research model created to examine the relationship between the scales was evaluated with Structural Equation Model (SEM) test. According to the research finding T-Test results, it was determined that there were significant differences in the variables of gender and the idea that smoking is harmful. In addition, according to the SEM analysis results, the path coefficient between health beliefs attitude towards exercise and intention to quit smoking was found to be statistically significant. As a result, it can be said that health beliefs and attitudes towards exercise and quitting smoking differ according to some demographic characteristics of individuals and that individuals' intentions to quit smoking are affected by their health beliefs and attitudes towards exercise.

**Keywords:** Exercise, health belief, intention to quit smoking.

Received: 04.08.2024 / Accepted: 03.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1528012>

**Citation:** Caz, C., Yazıcı, Ö.F., Uslu, N., & Hacicaferoğlu, S. (2024). Sigarayı Bırakma Niyetinde Egzersize Yönelik Sağlık İnançları: Yapısal Eşitlik Modeli Yaklaşımı, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 424-432.

## GİRİŞ

Sağlıklı olmak, her insanın temel hakkıdır. Sağlık ve sağlık bakımının insan yaşamındaki önemi ancak 20. yüzyılın sonlarına doğru anlaşılmış ve incelenmiştir (1). Sağlık; yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (2). Günümüz koşulları bireyleri hareketsiz yaşama yöneltmiş bu sebeple de bireyler, spor ve egzersize daha fazla önem vermeye başlamıştır. Hareketsiz yaşam, bireylerin hem sosyal hem de fiziksel yaşantılarında sorunlara yol açmıştır (3). Bireyler egzersiz yapmaya, hareketsiz yaşamdan ve hareketsiz yaşamın getirmiş olduğu olumsuzluklardan kurtulmak, hâlihazırdaki sağlık durumlarını koruyup daha iyi bir düzeye çıkarmak gibi nedenlerle yönelmişlerdir (4).

Egzersiz kişiye özgü, planlı ve düzenli olarak yapılan sağlık ve fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirmeyi amaç edinen fiziksel hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Düzenli yapıldığında sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olan egzersizler, bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasında büyük bir fayda sağlamaktadır (5). Özellikle günümüz koşullarının meydana getirdiği olumsuzlukların giderilmesi açısından egzersizin ayrı bir önemi vardır (6). Bununla birlikte egzersiz, her yaşta insanın sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesi için gerekli olan sağlık programlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır (7). Bireylere özgü hazırlanan egzersiz programlarının kas ve kemik gelişimini hızlandırması, uzun süre hareketsizlik ve sağlıksız beslenmenin sebebiyet verdiği obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarının azaltılmasında önemli bir role sahip olduğu da vurgulanmaktadır (8).

Yaşamlarında egzersize yer veren bireylerin sağlıklarını olumlu yönde etkileyecek alışkanlıkları benimsedikleri

belirlenmiştir (9). Bu kapsamda düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlığını değiştirmek, düzenli uyku alışkanlığı edinmek, alkol ve sigara tüketimini bırakmak gibi hususlar söz konusudur (10). Bireylerin sağlıklı olmanın yanı sıra hastalık durumundaki düşünce ve davranışlarını ifade eden sağlık inancı, sağlık konusunda nelerin yapılması gerektiğine dikkat edilmesi bakımından önem arz etmektedir (11). Bireylerin sağlık inançlarına sahip olması, sağlık açısından davranışları etkilemekte ve sağlığı korumaya yönelik önlemler alma noktasında bireyleri harekete geçirmektedir (12). İnanç, sağlık noktasında oluşacak olumlu düşünce ve inançların kalıcı olmasını sağlamaktadır (13). Bu nedenle sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik inançlar, bireylerin sağlığa yönelik tutum ve davranışları büyük oranda etkilediği ortaya koyulmuştur (14). Egzersiz fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığın sürdürülmesinde önemli rol üstlenmektedir. Egzersiz yapan birey, zamanla daha sağlıklı düşünmeye başlamakta ve sağlık açısından zararlı olabilecek hususlardan kaçınmaya yönelmektedir. Bu hususlardan birisi, sigara içmek/kullanmak olarak ifade edilebilir. Bilindiği üzere sigara içmek, kalp damar başta olmak üzere birçok fiziksel sağlık sorunu ortaya çıkarmaktadır.

Sigara dünyada en çok kullanılan ve bağımlılık yapan maddelerden biri olarak ifade edilmektedir. Her ne kadar sigara kullanımını önleyici politikalar yapılsa da sigara kullanımı her geçen gün giderek artmaktadır (15). Bireyler sigara alışkanlığını sürdürmeye devam ettiği takdirde astım, solunum yolu rahatsızlıklar ve kanser gibi birçok hastalıklar bireylerde görülmeye başlanacaktır (16). Bahsi geçen birçok olumsuz durumların en az seviyeye indirgenmesi noktasında sigara bırakma eğiliminde artış yaşanması gerekmektedir.

Aksi halde sağlık sorunları devam edebilir ve önüne geçilemez sonuçlar ortaya çıkarabilir.

Sigara içme oranının azaltılmasında ve sigarayı bırakma davranışının başında toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bu noktada bireylere destek verilmesi için sağlık çalışanlarının gereken desteği vermeleri gerekmektedir (17). Ancak verilen desteğe rağmen sigarayı bırakmak isteyen bireylerin bırakma oranları düşüktür (18). Düzenli olarak yapılan egzersizlerin bireylere sağladığı yararlar yadsınamaz bir gerçektir. Uzun süre devam ettirilen egzersizin sağlık inancı noktasında davranışlara yön vermesi kaçınılmaz bir olgu haline gelmektedir. Dolayısıyla bireylerin sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıkları bırakma eğilimi noktasında fayda sağlamaktadır. Konu ile ilgili literatür taraması sonucunda, egzersize yönelik sağlık inancı ile sigarayı bırakma eğilimi konusunda yeterli kaynak bulunmadığına ulaşılmıştır. Bu kapsamda bu çalışmanın amacı, egzersize yönelik sağlık inancı ile sigarayı bırakma niyeti arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Mevcut araştırma, egzersize yönelik sağlık inançları ile sigarayı bırakma niyeti arasındaki ilişkileri araştıran özgün bir teorik modelin test edilmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır (19).

**Araştırmanın Amacı:** Araştırmada, bireylerin sigarayı bırakma niyetinde egzersize yönelik sağlık inançlarının etkisi belirlenmek istenmektedir. Bu kapsamda ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmış ve iki aşamalı yaklaşım benimsenmiştir.

**Araştırma Grubu:** Mevcut çalışmaya, “Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem” yöntemiyle belirlenen 141’i (%48,5) kadın 150’si (%51,5) erkek olmak üzere toplam 291 kişi gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcılar ait demografik bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	141	48,5
	Erkek	150	51,5
Egzersiz sıklığı (haftada)	Hiç yapmıyorum	58	19,9
	1-2 gün	98	33,7
	3-4 gün	81	27,8
	5-7 gün	54	18,6
Sigara sağlığa zararlı mı?	Evet	273	93,8
	Hayır	18	6,2
Yaş	18-22 yaş	146	50,2
	23-27 yaş	39	13,4
	28-32 yaş	21	7,2
	33 yaş ve üzeri	85	29,2
Günlük uyku süresi	4-6 saat	84	28,9
	7-9 saat	183	62,9
	10 saat ve üzeri	24	8,2
Toplam		291	% 100

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmış ve bu kapsamda Google forms oluşturulmuştur. Ankette katılımcılara ilişkin kişisel bilgi formunda cinsiyet, egzersiz yapma sıklığı, sigaranın sağlığa zararlı olup olmadığı, yaş ve günlük uyku süresi ile ilgili bilgiler elde edinmek istenmiştir (Tablo 1). Gönüllülük esasına bağlı kalınarak, ölçekler doldurmadan önce uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir.

**Veri Toplama Araçları:** Mevcut çalışmada kişisel bilgi formu, egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeği ile sigarayı bırakma niyeti ölçeği kullanılmıştır.

**Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği (EYSİÖ):** Caz, Paktaş ve Yazıcı (2023) (20) tarafından geliştirilen ölçek, 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınabilecek puan ölçeğin geneli için 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ayrıca, ölçekte ters kodlanması gereken madde(ler) yoktur.

**Sigarayı Bırakma Niyeti Ölçeği (SBNÖ):** Söyler ve Yorulmaz (2024) (21) tarafından geliştirilen ölçek, tek boyut ve sekiz maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınabilecek puan 8 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Artan puanlar sigarayı bırakma niyetinin de arttığını, azalan puanlar ise sigarayı bırakma niyetinin azaldığını ifade etmektedir.

**Verilerin Analizi:** Veri çözümlenmeleri IBM AMOS V25 (Chicago, USA) ve SPSS 24. SPSS Inc., (Chicago, USA) ile incelenmiştir. Öncelikle verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığına çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılarak karar verilmiştir (22). Bunun yanı sıra ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu bağlamda betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırmada ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için

yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmış ve iki aşamalı yaklaşım benimsenmiştir. Öncelikle modele ait ölçüm modelleri değerlendirilmiş sonrasında karar verilen yapısal model test edilmiştir (Tablo 8). Verilerin analizinde yaşam

egzersize yönelik sağlık inanç tutumu alt boyutları bağımsız değişken olarak ele alınırken, sigarayı bırakma niyeti bağımlı olarak tanımlanmıştır (Şekil 1).

## BULGULAR

**Tablo 2.** EYSİTÖ ve SBNÖ puan dağılımları (n=291)

Ölçekler	Madde	Ort.	Ss.	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha	
SBNÖ	8	3,99	1,22	1,00	5,00	-1,10	0,10	0,948	
	Sağlığın Gelişimi	9	4,45	0,69	2,00	5,00	-1,35	1,31	0,917
EYSİTÖ	Bilişsel Sağlık	6	4,59	0,62	2,33	5,00	-1,68	2,00	0,900
	Devamlılık	5	3,87	1,04	1,00	5,00	-0,62	-0,53	0,874

**EYSİTÖ:** Egzersize yönelik sağlık inanç tutum ölçeği, **SBNÖ:** Sigarayı bırakma niyeti ölçeği

EYSİTÖ ve SBNÖ'den elde edilen puanlar incelendiğinde, SBNÖ (3,99±1,22), EYSİTÖ-Sağlığın Gelişimi (4,45±0,69), EYSİTÖ-Bilişsel Sağlık (4,59±0,62) ve EYSİTÖ-

Devamlılık (3,87±1,04) olduğu görülmüştür. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık değerleri de verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tablo 2).

**Tablo 3.** EYSİTÖ VE SBNÖ puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Ölçekler		N	Ort.	Ss.	Sd.	t	p	
SBNÖ	Kadın	141	3,94	1,25	289	-0,606	0,54	
	Erkek	150	4,03	1,19				
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	Kadın	141	4,44	0,71	289	-0,112	0,91
		Erkek	150	4,45	0,67			
	Bilişsel Sağlık	Kadın	141	4,59	0,62	289	0,075	0,94
		Erkek	150	4,59	0,63			
Devamlılık	Kadın	141	3,70	1,10	276,210	-2,715	<b>0,01*</b>	
	Erkek	150	4,03	0,95				

\*P<0.05

Bağımsız örneklem için t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların SBNÖ puanlarının cinsiyet bağımsız değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir (t=-0,606; p>0,05); ancak EYSİTÖ'nün Devamlılık boyutunda

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir (t=-2,715; p<0,001). Buna göre erkek katılımcıların puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksektir (Tablo 3).

**Tablo 4.** EYSİTÖ ve SBNÖ puanlarının sigaranın sağlığa zararlı olup olmadığı düşüncesine göre t-testi sonuçları

Ölçekler		N	Ort.	Ss.	Sd.	t	p	
SBNÖ	Evet	273	4,05	1,19	289	3,319	<b>0,00**</b>	
	Hayır	18	3,08	1,34				
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	Evet	273	4,47	0,67	289	1,940	<b>0,05*</b>
		Hayır	18	4,14	0,90			
	Bilişsel Sağlık	Evet	273	4,61	0,60	18,058	1,769	0,09
		Hayır	18	4,24	0,87			
Devamlılık	Evet	273	3,87	1,04	289	-0,015	0,99	
	Hayır	18	3,88	1,06				

\*P<0.05

T-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların EYSİTÖ'nün bilişsel sağlık ile devamlılık alt boyut puanları sigaranın sağlığa zararlı olup olmadığı düşüncesine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>0,05), ancak SBNÖ'de

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür (t=-3,319; p<0,001). Buna göre "evet" cevabını veren katılımcıların puan ortalamaları daha yüksektir (Tablo 4).

**Tablo 5.** EYSİTÖ ve SBNÖ puanlarının haftalık egzersiz yapma durumuna göre ANOVA sonuçları

Ölçekler	Egzersiz Yapma	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
SBNÖ	<sup>a</sup> Hiç yapmıyorum	58	3,77	1,36	1,417	0,24	
	<sup>b</sup> 1-2 gün	98	4,12	1,16			
	<sup>c</sup> 3-4 gün	81	4,07	1,12			
	<sup>d</sup> 5-7 gün	54	3,83	1,30			
Sağlığın Gelişimi	<sup>a</sup> Hiç yapmıyorum	58	4,40	0,78	0,211	0,89	
	<sup>b</sup> 1-2 gün	98	4,45	0,66			
	<sup>c</sup> 3-4 gün	81	4,49	0,64			
	<sup>d</sup> 5-7 gün	54	4,42	0,72			
EYSİTÖ	<sup>a</sup> Hiç yapmıyorum	58	4,59	0,64	0,157	0,93	
	<sup>b</sup> 1-2 gün	98	4,62	0,56			
	<sup>c</sup> 3-4 gün	81	4,59	0,64			
	<sup>d</sup> 5-7 gün	54	4,54	0,69			
Devamlılık	<sup>a</sup> Hiç yapmıyorum	58	3,24	1,28	15,114	<b>0,00**</b>	<b>d&gt;c&gt;b&gt;a</b>
	<sup>b</sup> 1-2 gün	98	3,77	0,92			
	<sup>c</sup> 3-4 gün	81	4,11	0,87			
	<sup>d</sup> 5-7 gün	54	4,38	0,80			

\*P&lt;0.05

Tablo 5, incelendiğinde “haftada egzersiz yapma sıklığı” değişkenine bağlı olarak, SBNÖ’de gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiş ( $p>0.05$ ), EYSİTÖ- Devamlılık boyutunda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür [ $F_{(3-287)}= 15,114$ ,

$p<0.001$ ]. TUKEY HSD testi sonuçlarına göre ortalama değerler incelendiğinde en yüksek ortalamanın 5-7 gün arasında egzersiz yapanlarda olduğu ve sırasıyla 3-4, 1-2 ve hiç yapmayanlarda olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** EYSİTÖ ve SBNÖ puanlarının yaşa değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
SBNÖ	<sup>a</sup> 18-22 yaş	146	3,86	1,33	1,590	0,19	
	<sup>b</sup> 23-27 yaş	39	3,98	1,22			
	<sup>c</sup> 28-32 yaş	21	3,90	1,16			
	<sup>d</sup> 33 yaş ve üzeri	85	4,22	1,02			
Sağlığın Gelişimi	<sup>a</sup> 18-22 yaş	146	4,29	0,72	9,228	<b>0,00**</b>	<b>d&gt;a</b> <b>d&gt;b</b>
	<sup>b</sup> 23-27 yaş	39	4,37	0,69			
	<sup>c</sup> 28-32 yaş	21	4,42	0,79			
	<sup>d</sup> 33 yaş ve üzeri	85	4,76	0,48			
EYSİTÖ	<sup>a</sup> 18-22 yaş	146	4,44	0,68	8,976	<b>0,00**</b>	<b>d&gt;a</b> <b>d&gt;b</b>
	<sup>b</sup> 23-27 yaş	39	4,52	0,67			
	<sup>c</sup> 28-32 yaş	21	4,70	0,58			
	<sup>d</sup> 33 yaş ve üzeri	85	4,85	0,37			
Devamlılık	<sup>a</sup> 18-22 yaş	146	3,90	0,99	1,128	0,34	
	<sup>b</sup> 23-27 yaş	39	3,64	1,08			
	<sup>c</sup> 28-32 yaş	21	3,72	1,25			
	<sup>d</sup> 33 yaş ve üzeri	85	3,98	1,04			

\*P&lt;0.05

Yaşa göre yapılan ANOVA sonuçlarında SBNÖ’de gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiş ( $p>0.05$ ), EYSİTÖ- Sağlığın Gelişimi boyutunda [ $F_{(3-287)}= 9,228$ ,  $p<0.001$ ] ve EYSİTÖ- Bilişsel Sağlık boyutunda [ $F_{(3-287)}= 8,976$ ,  $p<0.001$ ] gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Her iki alt boyut için yapılan

TUKEY HSD testi sonuçlarına göre ortalama değerler incelendiğinde 33 yaş ve üzeri olanların ortalama puanları 18-22 yaş ve 23-27 yaş olanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

**Tablo 7.** EYSİTÖ ve SBNÖ puanlarının günlük uyku süresine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler	Uyku Süresi	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
SBNÖ	<sup>a</sup> 4-6 saat	84	3,68	1,43	4,966	<b>0,01*</b>	<b>b&gt;a</b>
	<sup>b</sup> 7-9 saat	183	4,16	1,08			
	<sup>c</sup> 10 saat ve üzeri	24	3,75	1,27			
Sağlığın Gelişimi	<sup>a</sup> 4-6 saat	84	4,37	0,76	3,849	<b>0,02*</b>	<b>b&gt;c</b>
	<sup>b</sup> 7-9 saat	183	4,52	0,63			
	<sup>c</sup> 10 saat ve üzeri	24	4,14	0,76			
EYSİTÖ	<sup>a</sup> 4-6 saat	84	4,55	0,65	2,967	0,05	
	<sup>b</sup> 7-9 saat	183	4,64	0,58			
	<sup>c</sup> 10 saat ve üzeri	24	4,33	0,76			
Devamlılık	<sup>a</sup> 4-6 saat	84	3,76	1,04	0,905	0,41	
	<sup>b</sup> 7-9 saat	183	3,94	1,04			
	<sup>c</sup> 10 saat ve üzeri	24	3,80	1,06			

\*P&lt;0.05

Günlük uyku süresi için yapılan ANOVA sonuçlarında SBNÖ'de gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [ $F_{(2-288)}= 4,966$ ,  $p<0.05$ ]. TUKEY HSD testi sonuçlarına göre 7-9 saat uyuyanların 4-6 saat uyuyanlara göre ortalama puanları yüksektir. Diğer yandan, EYSİTÖ- Sağlığın Gelişimi boyutunda da gruplar

arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür [ $F_{(2-288)}= 3,849$ ,  $p<0.05$ ]. Yapılan TUKEY HSD testi sonuçlarına göre ortalama değerler incelendiğinde 7-9 saat uyuyanların ortalama puanları 10 saat ve üzeri uyuyanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 7).

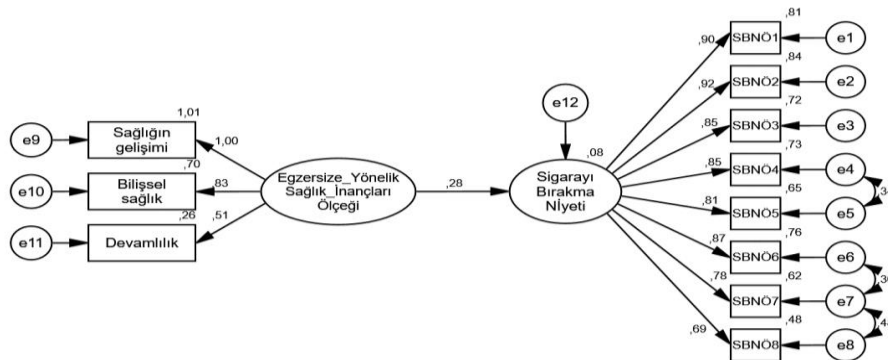
**Tablo 8.** EYSİT ve SBN ölçüm modelinin test edilmesi

Ölçüm modeli	$\beta^1$	$\beta^2$	S.E.	C.R.	P
SBN1 <--- SBN	0,899	1,000			
SBN2 <--- SBN	0,917	1,001	0,04	24,881	<0,001
SBN3 <--- SBN	0,85	1,013	0,049	20,847	<0,001
SBN4 <--- SBN	0,854	0,929	0,044	21,012	<0,001
SBN5 <--- SBN	0,807	0,856	0,046	18,707	<0,001
SBN6 <--- SBN	0,874	1,022	0,046	22,157	
SBN7 <--- SBN	0,785	1,083	0,061	17,731	<0,001
SBN8 <--- SBN	0,692	1,002	0,07	14,369	<0,001
Sağlığın Gelişimi <--- EYSİT	1,005	1,303	0,148	8,787	<0,001
Bilişsel Sağlık <--- EYSİT	0,835	0,977	0,103	9,494	<0,001
Devamlılık <--- EYSİT	0,512	1,000			<0,001
<b>YEM</b>					
SBN <--- EYSİT	<b>0,284</b>	<b>0,635</b>	0,144	4,417	<0,001

SBN: Sigarayı bırakma niyeti, EYSİT: Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum,  $\beta^1$ : Standart yol kat sayıları,  $\beta^2$ : Standart olmayan yol katsayıları

Öncelikle, araştırma modelinin test edilmesi için yapılan analizler sonucunda model uyum kriterleri incelenmiş ve uyum değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür. Ölçüm modeline ait uyum indeks değerleri (CMIN=117,550 DF=40, CMIN/DF=2,939, RMSEA=0,082, CFI=0,972, GFI=0,934) olarak elde edildi ve tüm yol

kat sayıları istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Elde edilen yol kat sayılarının standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur. Yapısal eşitlik modeline ilişkin sonuçlar Şekil 1'de gösterilmiştir.



CMIN=117,550; DF=40; p=,000; CMIN/DF=2,939, RMSEA=,082; GFI=,934;CFI=,972

**Şekil 1.** Egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigarayı bırakma niyeti arasındaki yapısal eşitlik modeli



Yapısal modelde araştırma sorusu incelenmiştir. YEM’de egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigarayı bırakma niyeti arasındaki yol kat sayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta_1=0,284$ ,  $p=0,001$ ). Diğer bir değişle, egzersize yönelik sağlık inançları tutumu sigarayı bırakma niyetini anlamlı şekilde yordamaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışmada, egzersize yönelik sağlık inancı ile sigarayı bırakma niyeti arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Araştırmanın bu temel amaçları çerçevesinde öncelikle katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelenmiştir. Mevcut çalışmada sigarayı bırakma niyeti (ort. 3,99), egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun “sağlığın gelişimi” alt boyutu (ort. 4,45), “bilişsel sağlık” alt boyutu (ort. 4,59), “devamlılık” alt boyutu (ort. 3,87) olduğu gözlemlenmiştir. Ortalama değerler dikkate alındığında egzersize yönelik sağlık inançları tutum puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu, sigarayı bırakma niyetinin ise yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların sağlıklı yaşamaya ilişkin adımlar attıklarını göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; menopoz dönemindeki kadınların egzersiz davranışına ilişkin sağlık inanç puanları, ortalamasının (ort. 3,66) üzerinde olduğu (23) belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada, katılımcıların sigarayı bırakma niyeti ortalama puanın 25,34 olması, bırakma eğiliminin orta düzeyde olduğunu göstermektedir (24). Sigara içen bireylerin sigarayı bırakma niyetleri puan ortalamalarının düşük olduğu belirlenmiştir (25). Literatürde farklı çalışma gruplarında farklı sonuçların elde edilmesi, egzersiz ve sigara bırakma niyeti ile ilgili farklı eğilimlerin olduğunu göstermektedir.

Cinsiyete göre, katılımcıların sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun “sağlığın gelişimi” ve “bilişsel sağlık” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde; kadın katılımcıların sigarayı bırakırken erkeklerden daha fazla zorlandığı sonucuna ulaşılmıştır (26). Sigarayı bırakma veya azaltma niyeti açısından erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmamıştır (27). Erkek ve kadın katılımcılar arasında sigarayı bırakma niyetlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (24). Bahsi geçen çalışma sonuçları ile mevcut çalışmanın sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir. Ayrıca, sigara bırakma niyetinde erkek ve kadınlar arasında benzer eğilim olduğu söylenebilir.

Sigaranın sağlığa zararlı olup olmadığı, sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları açısından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında sigaranın sağlığa zararlı olduğunu düşünenler lehine sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun “sağlığın gelişimi” alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, farklı çalışmalarda sigara içen birçok kişinin planlama yapmadan sigarayı bıraktığı belirlenmiştir (28; 29; 30; 31). Mevcut bulgular, sigarayı bırakmanın dinamik ve kaotik bir süreç olduğu anlayışının oluşmasına atıfta bulunmaktadır. Bu kapsamda bırakma motivasyonu hızla değişir ve bırakma girişimleri genellikle önceden planlama yapılmadan başlar (32). Bir diğer çalışmada, sigara bırakma niyetinin en

yaygın sebebinin sigaranın sağlığa zarar vermesiyle ilgili farkındalık olduğu tespit edilmiştir (33). Bir çalışmada ise sigarayı bırakmanın faydalı olduğunu düşünmenin ve olumsuz etkilerinden endişe duymanın bırakma niyeti ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (34). Kişinin mevcut sağlık sorunlarının varlığı ve sigaranın zararları hakkındaki farkındalığın olması, sigarayı bırakma niyeti ile ilişkili olduğunu göstermiştir (35). Geçmişte sağlık sorunları yaşamayan sigarayı bırakma niyeti ile ilişkili olduğu (36), sigaranın zararları konusunda bilgi sahibi olmanın artması ile beraber bırakma niyeti ile yüksek ilişkili olduğu belirlenmiştir (37). Fakat, sigara içme davranışı ile sigaranın zararları hakkında bilgi sahibi olma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucu da literatürde yerini almıştır (38). İncelenen çalışmalar ışığında, sigara bırakma niyeti üzerinde farklı sebeplerin olduğu görülmüştür. Farkındalığın oluşması, bireylerin daha sağlıklı yaşamak istemesi, yaşam kalitelerini yükseltmek istemeleri, sigara bırakma eğiliminde etkili olabilmektedir.

Bireylerin haftalık egzersiz yapma durumları, sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları açısından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında haftalık egzersiz yapma durumunun egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun “devamlılık” alt boyutundan anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiş iken sigarayı bırakma niyetinde herhangi bir fark tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde, bir çalışmada “sigarayı bırakmak ve aerobik egzersiz her biri sağlığı iyileştirir” düşüncesi olduğu görülmüştür. Sigara içenler, sigarayı bırakmanın yaşam kalitelerini düşüreceğinden endişe duysalar da yapılan araştırma sigarayı bırakmanın yaşam kalitesi faydalarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (39). Benzer ifadeyle, sigarayı bırakma niyetinin sigara içmeye devam etme düşüncesiyle kıyaslandığında fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi açısından önemli etkiye sahip olduğu söylenmiştir (40). İncelenen çalışmalar ışığında, sağlığın temelinde yer alan egzersiz yapmanın ve sigara içmemenin öneminin vurgulandığını görmekteyiz. Bu noktada, egzersiz yapan ve sigarayı hayatında barındırmayan bireylerin daha sağlıklı olabileceğini söyleyebiliriz.

Farklı yaşlarda yer alan bireylerin sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları değerlendirilmiş, egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun “sağlığın gelişimi ve bilişsel sağlık” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu belirlenmiş iken sigarayı bırakma niyetinde herhangi bir fark tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde, farklı yaşlara sahip katılımcılar arasında sigarayı bırakma niyetlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (24). Diğer çalışmalarda ise, 25 yaş ve üstü kişilerin demografik ve sosyo-ekonomik özellikleri dikkate alındığında sigara bırakma niyetlerinde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu (41) saptanmış ve bu sonuç 42, 43 ve 44’ün yapmış olduğu çalışma sonuçları ile örtüşmektedir. Yaş faktörü, menopoz dönemindeki kadınlarda egzersiz davranışına ilişkin sağlık inançlarını etkilediği belirlenmiştir (23). Farklı yaşlara sahip farklı gruplar ile yapılan çalışmalarda egzersiz yapmaya yönelik inançlar ile sigara bırakma niyetinde farklı sonuçların elde edilmesinde fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığın rol oynadığını söyleyebiliriz. Bireylerin günlük uyku süresi sigarayı



birakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları açısından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında günlük uyku süresinin sigarayı bırakma niyeti ile egzersize yönelik sağlık inançları tutumunun "sağlığın gelişimi" alt boyutundan anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.

Kurulan yapısal eşitlik modeli sonucunda, egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigarayı bırakma niyeti arasındaki yol kat sayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, egzersize yönelik sağlık inancının artması ile sigarayı bırakma niyetinin de artacağını göstermektedir. Bu kapsamda egzersiz yapmanın sigarayı bırakma niyeti üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Literatürde mevcut bulguyu destekleyen farklı çalışmalar söz konusudur. Bu kapsamda; katılımcıların sigara paketleri üzerine yerleştirilen fotoğraflara yönelik algıları ve sigara ile ilgili bilgi düzeyi ile sigara bırakma niyetleri arasındaki etkileşimin anlamlı olduğu (45), medyada sunulan kamu spotlarının, sigarayı bırakma/azaltma niyeti üzerinde manidar bir etkiye sahip olduğu (46) belirlenmiştir. Ayrıca dikkat, negatif etki ve sosyal etkileşim değişkenlerinin sigarayı bırakma davranışı üzerinde manidar etkilerinin olduğu görülmüştür (47). Benzer şekilde, sağlıkla ilgili duyulan endişe, sigarayı bırakma niyeti üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (27). Akıllı telefonların mobil uygulamaları, bireylerin sigarayı bırakmalarında teşvik edici olumlu bir etki göstermiştir (48). Spora yönelik tutum ile egzersizin hastalık riskini düşürdüğü inancı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (49). Sigarayı bırakma niyeti ile sağlık inanç modeline göre sigara bırakma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (24).

## Kaynaklar

- Gül P, Doğan N, Ökdem Ş, Algier L, Öksüz E. Özel bir üniversitede okuyan öğrencilerin cinsel sağlıkla ilgili bilgi tutum ve davranışları. *Tıp Araştırmaları Dergisi*. 2009;7(2):105-113.
- Oskay Ü. Medikal sosyolojide bazı kavramsal açıklamalar. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*. 1993;4: 90-132.
- Malina RM, Little BB. Physical activity: The present in the context of the past. *Am. J. Hum. Biol.*, 2008;20: 373-391.
- Herson J. The coming osteoporosis epidemic. *The Futurist*. March-April, 2007; 31- 35.
- Salmon J, Booth ML, Phongsavan P, Murphy N, Timperio A. Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*. 2007;29(1): 144-59.
- Kafalı N. Transteoretik modele göre adölesanların egzersiz davranışları. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2009.
- Nowosielski K, Hadzik A, Gorna J, Grabara M. Applying the health belief model in explaining the stages of exercise change in older adults. *Pol. J. Sport Tourism*. 2016;23: 221-225.
- Archer T. Health benefits of physical exercise for children and adolescents, *Journal Nov Physiotherapy*. 2014;4(2): 1-4.
- Üstün NA, Üstün ÜD, Işık U, Yapıcı A. Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: Are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*. 2020;22(1): 156-160.
- Williams DM, Dunsiger S, Miranda RJr, Gwaltney CJ, Emerson JA, Monti PM, Parisi AF. Recommending self-paced exercise among overweight and obese adults: a randomized pilot study. *Ann Behav Med*. 2015;49(2): 280-285.
- Ünsal A. Hemşireliğin dört temel kavramı: İnsan, çevre, sağlık & hastalık, hemşirelik. *Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;1(1):11-28.
- Şimşekoğlu N, Mayda AS. Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2016;6(1):19-29.
- Peker AT, Zengin S. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin spor sağlık inanç düzeylerinin değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 2019;77: 45-56.
- Ertüzün E, Karaküçük S. Sağlık inanç modeli perpektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2014;19(1-4): 1-9.
- Yılmazel G, Çetinkaya F, Naçar M. Fabrika işçilerinin sigara kullanma alışkanlıkları ve sigara bırakma konusundaki düşünceleri. *Dicle Tıp Dergisi*. 2014;41(4): 717-723.

Sigara içme arzusunun sigara bırakma başarısını negatif yönde, düşük düzeyde etkilediği saptanmıştır (50). Literatürde yer alan bu çalışma sonuçları, mevcut çalışmanın sonucunu (egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ile sigarayı bırakma niyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunması) destekler niteliktedir.

Mevcut çalışma, sigarayı bırakma niyetinde egzersize yönelik sağlık inancının etkisi kapsamında yapılmıştır. Bu nedenle mevcut iki kavram üzerinden hareket edilmiş ve konu kapsamı belirlenmiştir. Çalışma, egzersiz yapanlar ve sigara kullananlar ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca mevcut çalışma, insan sağlığı açısından zararlı görülen bir husus ile insan sağlığı açısından faydalı olan bir olgu arasındaki ilişki/etkinin incelenmesi bakımından önemli görülmektedir. Bu bakımdan alan yazına katkı sunacaktır.

## Öneriler

Sigarayı bırakma niyeti ile ilgili farklı örneklem grupları üzerinde çalışma yapılması, sigara bırakma niyetinin altından yatan etkenlerin anlaşılmasına katkı sunacaktır. Egzersize yönelik sağlık inançları tutumu ve sigara bırakma niyeti kapsamında başka değişkenlerinde incelenmesi, alan yazına farklı bakış açıları getirecektir.

**Etik Metni:** Mevcut makalede araştırma sürecinde dergi yazım kurallarına yayın ilkelerine araştırma ve yayın etiği kurallarına dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 17.07.2024 tarihli ve 16/18 karar/sayıyla Yozgat Bozok Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Mevcut çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Mevcut çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

16. Zincir S, Zincir N, Sunbul E, Kaymak E. Sigara bağımlılığında mizaç ve karakter özelliklerinin bağımlılık düzeyleri ile ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*. 2012;2(4): 160.
17. Sönmez CI, Ayhan Başer D, Aydoğan S. Düzce üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin sigara içme sıklığı ve sigara ile ilgili bilgi tutum ve davranışları. *Konuralp Tıp Dergisi*. 2017;9(2): 89.
18. Kurcer MA, Erdoğan Z. (2020). Sağlık inanç modeline göre sigara bırakma ölçeğinin geliştirilmesi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;11(3): 464-470.
19. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2012.
20. Caz Ç, Paktaş Y, Yazıcı ÖF. Egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2023;39(1): 115-124.
21. Söyler S, Yorulmaz M. Intention to quit smoking scale: Development and validation. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2024;13(2): 626-634.
22. Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2013.
23. Cemek Karşlı A. Menopoz dönemindeki kadınların kardiyovasküler hastalık risk arındalıkları ve egzersiz davranışına ilişkin sağlık inançları. [Yüksek Lisans Tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2023.
24. Söyler S. Sağlık okuryazarlığı, sağlık inancı ve sağlık arama davranışının sigarayı bırakma niyeti üzerindeki etkisinin incelenmesi. [Doktora Tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2022.
25. Chee-Ruey H. Health risk and the decision to quit smoking, *Applied Economics*. 1998; 30:6, 795-804,
26. Kardeş A. Sigara bırakma tedavisi sürecinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Konya: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 2024.
27. Friestad C, Rise J. Smoking attributions and adolescents' intention to try to quit smoking, *Addiction Research*. 1998;6(1): 13-26.
28. Ferguson SG, Shiffman S, Gitchell JG, Sembower MA, West R. Unplanned quit attempts-results from a U.S. sample of smokers and ex-smokers. *Nicotine & Tobacco Research: Official Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*. 2009;11(7): 827-832.
29. Larabie LC. To what extent do smokers plan quit attempts? *Tobacco Control*. 2005;14(6): 425-428.
30. Murray RL, Lewis SA, Coleman T, Britton J, McNeill A. Unplanned attempts to quit smoking: missed opportunities for health promotion? *Addiction*. 2009;104(11), 1901-1909.
31. Sendzik T, McDonald PW, Brown KS, Hammond D, Ferrence R. Planned quit attempts among ontario smokers: Impact on abstinence. *Addiction*. 2011;106(11), 2005-2013.
32. Herzog TA, Pokhrel P, Kawamoto CT. Short-Term Fluctuations in Motivation to Quit Smoking in a Sample of Smokers in Hawaii, *Substance Use & Misuse*. 2015;50(2): 236-241.
33. Chinwong D, Mookmanee N, Chongpornchai J, Chinwong S. A comparison of gender differences in smoking behaviors, intention to quit, and nicotine dependence among thai university students. *Journal of Addiction*. 2018;24: 8081670.
34. Kaai SC, Fong GT, Goma F, Meng G, Ikamari L, Ong'ang'o JR, Elton-Marshall T. Identifying factors associated with quit intentions among smokers from two nationally representative samples in africa: findings from the ITC kenya and zambia surveys. *Preventive Medicine Reports*. 2019;13(15): 100951,
35. Khan ZA, Goel R, Mukherjee AK, Khan T. Prevalence and predictors of intention to quit tobacco smoking in smokers of rural area of North India (Haryana). *Int J Community Med Public Health*. 2018;5: 1617-22.
36. Abdullah ASM, Ho LM, Kwan YH, Cheung WL, McGhee SM, Chan WH. Promoting smoking cessation among the elderly: what are the predictors of intention to quit and successful quitting?. *Journal of Aging and Health*. 2006;18(4): 552-564.
37. Agaku I, Akinyele AO, Omaduvie UT. Evaluation of factors influencing intention to quit smokeless and cigarette tobacco use among Nigerian adolescents. *Nigerian Medical Journal: Journal of the Nigeria Medical Association*. 2012;53(1): 31-36.
38. Mohammadi S, Ghajari H, Valizade R, Ghaderi N, Yousefi F, Taymoori P, Nouri B. Predictors of smoking among the secondary high school boy students based on the health belief model. *International Journal of Preventive Medicine*. 2017;8(24): 1-5.
39. Bloom EL, Minami H, Brown RA, Strong DR, Riebe D, Abrantes AM. Quality of life after quitting smoking and initiating aerobic exercise. *Psychology, Health & Medicine*. 2017;22(9):1127-1135.
40. Piper ME, Kenford S, Fiore MC, Baker TB. Smoking cessation and quality of life: Changes in life satisfaction over 3 years following a quit attempt. *Annals of Behavioral Medicine*. 2012;43, 262-270.
41. Karaoğlan D. Sigarayı bırakma ve obezite arasındaki ilişki: Türkiye örneği. *İktisat Araştırmaları Dergisi*. 2019;3(1): 46-57.
42. Chou SY, Grossman M, Saffer H. An economic analysis of adult obesity: Results from the behavioral risk factor surveillance system. *Journal of Health Economics*. 2004;23(3): 565-587.
43. Rashad I. Grossman M. The economics of obesity. *Public Interest*. 2004;156; 104-113.
44. Rashad, I. Structural estimation of caloric intake, exercise, smoking, and obesity. *The Quarterly Review of Economics and Finance*. 2006;46(2): 268-283.
45. Danış Ö, Çatı K, Sever S. Sigaranın zararları ile ilgili bilgi düzeyinin sigara bırakma niyeti üzerindeki etkisinde sigara paketleri üzerindeki fotoğrafların aracı rolü. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*. 2022;15(92): 321-338.
46. Güllülü U, Türk B. Kamu spotlarının sigara bırakma/azaltma niyeti üzerine etkileri. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*. 2015; 16: 23-41
47. Yılmaz Uğur, C. Sigara uyarı etiketlerinin sigarayı bırakma davranışı üzerindeki etkisi: Gümüşhane üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 2022; 24(43): 670- 685.
48. Mistik S, Uzun C, Gülmez İ. Cep Telefonu Uygulamasının Sigara Bırakmaya Etkisi. *Konuralp Tıp Dergisi*. 2022;14(2): 290-297.

49. Çutuk S. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2024;7(2): 85-94.

50. Paşaoğlu E. Öğretmenlerde motivasyonel görüşme tekniğinin sigara içme arzusu ve sigara bırakma başarısına etkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi; 2021.

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** The aim of the study is to determine the effect of health beliefs about exercise on individuals' intention to quit smoking. In this context, structural equation modeling (SEM) was used to determine the relationship between the scales and a two-stage approach was adopted.

**Research Problems:** This section includes the problems examined within the scope of the study. At this point;

1. What are the levels of individuals' health beliefs towards exercise and intentions to quit smoking?
2. Do gender and age variables have a significant effect on health beliefs towards exercise and intentions to quit smoking?
3. Do intentions to quit smoking significantly predict health beliefs attitudes towards exercise?

**Literature Review:** Being healthy is a fundamental right of every human being. The importance of health and health care in human life was only understood and examined towards the end of the 20th century (Pinar et al., 2009). Health is not only the absence of disease and disability, but also a state of complete physical, mental and social well-being (Oskay, 1993). Exercise is defined as a set of physical movements that are specific to the person, planned and done regularly and aim to develop health and physical fitness parameters. Exercises, which are an important part of a healthy life when done regularly, provide great benefits in maintaining physical and mental health (Salmon et al., 2007). Exercise has a special importance especially in terms of eliminating the negativities caused by today's conditions (Kafalı, 2009). Cigarettes are considered to be one of the most commonly used and addictive substances in the world. Although policies are made to prevent smoking, smoking is increasing day by day (Yılmazel et al., 2014). If individuals continue to smoke, many diseases such as asthma, respiratory tract diseases and cancer will begin to be seen in individuals (Zincir et al., 2005). In order to minimize many of the negative situations mentioned, an increase in the tendency to quit smoking is necessary.

In order to reduce the rate of smoking and to start quitting smoking, it is necessary to raise awareness in society. At this

point, health workers need to provide the necessary support to individuals (Sönmez et al., 2017). However, despite the support provided, the quitting rates of individuals who want to quit smoking are low (Kurcer and Erdoğan, 2020). The benefits of regular exercise to individuals are an undeniable fact. It is an inevitable fact that exercise continued for a long time directs behaviors in terms of health beliefs. Therefore, it provides benefits for individuals to quit harmful habits such as smoking. As a result of the literature review on the subject, it was determined that there were not enough resources on the health belief towards exercise and the tendency to quit smoking. In this context, the aim of this study was to reveal the relationship between the health belief towards exercise and the intention to quit smoking.

**Methods:** A total of 291 people, 141 (48.5%) female and 150 (51.5%) male, who were determined using the "Easily Available Sampling" method, participated in the current study voluntarily. In the current study, a personal information form, a health beliefs attitude scale towards exercise, and a smoking cessation intention scale were used. First of all, it was decided whether the data met the normality assumption by looking at the skewness (Skewness) and kurtosis (Kurtosis) values (Büyüköztürk, 2013). In addition, Cronbach Alpha internal consistency coefficients of the measurement tools were calculated. In this context, descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey HSD multiple comparison tests were used to determine the differences between the groups. Structural equation modeling (SEM) was used to determine the relationship between the scales in the study and a two-stage approach was adopted.

**Result and Conclusions:** As a result of the structural equation model, the path coefficient between the health beliefs attitude towards exercise and the intention to quit smoking was found to be statistically significant. This finding shows that as the health beliefs towards exercise increase, the intention to quit smoking will also increase. In this context, we can say that exercising has a positive effect on the intention to quit smoking.

## Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımının Avrupa Şampiyonluğunun 14-17 Yaş Aralığındaki Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Voleybol Tutumlarına Etkisi

*The Effect of the European Championship of Turkey National Women's Volleyball Team on the Volleyball Attitudes of High School Students Between the Ages of 14-17*

\*Engin VURAL<sup>1</sup>, Tuba Fatma KARADAĞ<sup>2</sup>, Ali TÜRKER<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Doktora Öğrencisi, Muş, TÜRKİYE / enginvural06@gmail.com / 0000-0002-7717-4928

<sup>2</sup> Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, TÜRKİYE / tf.karadag@alparslan.edu.tr / 0000-0003-4720-2657

<sup>3</sup> Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, TÜRKİYE / a.turker@alparslan.edu.tr / 0000-0001-8127-2961

\* Corresponding author

**Özet:** Bu çalışmanın amacı Türkiye A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonluğunun 14-17 yaş aralığındaki lisede öğrenim gören öğrencilerin voleybol tutumlarına etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada verileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve voleybol tutumlarının ölçülmesi için Böke ve Güllü (2020) tarafından geliştirilen "Voleybol Tutum Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya Bitlis ilindeki Proje okullarında okuyan yaşları (Xyaş 15,46±0,86) arasında değişen 165'i kadın 187'si erkek olmak üzere toplam 352 öğrenci katılmıştır. Çalışma verileri SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Veriler normal dağılımadığından Non-parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi uygulanmış çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis H-testi uygulanmıştır. Cinsiyet değişkeni için Mann Witney U Testine göre kadınların erkeklere göre voleybol tutumlarında üst düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile voleybol tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına göre 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri voleybol ile ilgilenenlerin voleybol tutumlarında pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. A Milli Kadın Voleybol takımının maçlarını izleme sıklığı ile voleybol tutumları arasında sıklıkla izleyen ve tüm maçları izleyenlerin pozitif yönde anlamlı farklılık saptanmıştır. A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme sıklığı ile voleybol tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. A Milli Kadın Voleybol takımının genel maçlarının ve Avrupa Şampiyonasında şampiyon olan Millilerin maçlarını sıklıkla veya tüm maçları izleyen katılımcıların voleybol tutumlarını anlamlı bir farklılıkla pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Milli kadın voleybol, lise öğrencisi, voleybol tutumu.

**Abstract:** The aim of this study is to examine the effect of the European Championship of the Turkish National Women's Volleyball Team on the volleyball attitudes of high school students between the ages of 14-17. In this study, one of the quantitative research methods general survey model was used. In the study, the data were collected using the Personal Information Form prepared by the researcher and the "Volleyball Attitude Scale" developed by Böke and Güllü (2020) to measure volleyball attitudes. Total of 352 students, 165 female and 187 male, ranging in age (Xage 15.46±0.86) studying in Project schools in Bitlis province, participated in the study. The study data were analyzed with SPSS 26 package program. Since the data were not normally distributed, Mann Whitney U test was applied for pairwise comparisons and Kruskal Wallis H-test was applied for multiple comparisons. According to the Mann Whitney U Test for the gender variable, a significant difference was found in the volleyball attitudes of women compared to men [U=11760,500, p<0,05]. There was no significant difference between the age variable and volleyball attitudes of the participants [X<sup>2</sup>=1,112, p>0,05]. According to the results of the Kruskal Wallis H Test, a significant positive difference was found in the volleyball attitudes of those who were interested in volleyball for 4-6 years and over 7 years [X<sup>2</sup>=117,87, p<0,05]. A significant positive difference was found between the frequency of watching the matches of the National Women's Volleyball team and their volleyball attitudes [X<sup>2</sup>=96,72, p<0,05]. A significant positive difference was found between the frequency of watching the European Championship matches of the National Women's Volleyball team and their volleyball attitudes [X<sup>2</sup>=68,22, p<0,05]. It was concluded that the general matches of the National Women's Volleyball team and the champions of the European Championship positively affected the volleyball attitudes of the participants who watched the matches frequently or all the matches with a significant difference.

**Keywords:** National women's volleyball, high school student, volleyball attitude.

Received: 14.07.2024 / Accepted: 28.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1516019>

**Citation:** Vural, E., Karadağ, T.F., & Türker, A. (2024). Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımının Avrupa Şampiyonluğunun 14-17 Yaş Aralığındaki Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerin Voleybol Tutumlarına Etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (4), 433-438.

## GİRİŞ

Sporun birçok yönü olması sebebiyle literatürde çok farklı tanımlara rastlamak mümkündür. Bunun nedeni ise sporun farklı branşları, genel kapsamı, yapılış şekli ve içeriklerindeki farklılıkların değişik şekillerde değerlendirilmesidir (1). Spor bireylerin önceden belirlenmiş kurallar dahilinde maddi kâr amacı güderek veya sadece eğlenmek amacıyla rekabete dayalı olarak kendisiyle, doğayla veya karşı bir rakip ile fiziksel ve zihinsel yeteneklerini kullandığı faaliyetlerin tümüdür (2).

Spor bireysel veya toplumsal olarak sağlığın korunmasında geliştirici ve koruyucu bir etkiye sahip olan hizmet sektörüdür (3). Bireylerin bütünü zihni, fiziki ve ruhi nitelikler oluşturur. Bu kapsamda spor bireylerin yaşlarının ve genetik kapasitelerinin getirdiği performans verimlerine ulaşmalarına yardımcı olur (4). Sporun tercih edilmesinde stresten uzak durmak ve monotonluktan kurtulmak gibi sebeplerde sıralanabilir. Özellikle takım sporlarına bakıldığında bireylere daha fazla katkı sağladığı söylenebilir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde bireyleri spora teşvik etmenin ve yönlendirmenin çok önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (5).

Takım sporlarına bakıldığında ise hemen hemen her yaş grubunun ilgisini çekmektedir. Örnek vermek gerekirse voleybol branşı günümüzde ortalama 100 yıllık geçmişe sahiptir. 1919 yılından bu yana ülkemizde icra edilmeye başlanmıştır. Ayrıca voleybol branşının spor branşları içerisinde farklı becerilerin geliştirildiği bir spor dalı olduğu aşikardır. Voleybol branşı sporcu gözünden kazanmaya dönük fiziki ve teknik bir çaba fakat izleyici gözünden müsabakalardaki estetik görüntüler sunulması açısından önemlidir. Günümüzün popüler spor branşlarından biri olması açısından da bu sebepler sıralanabilir (6).

Voleybol bireylerin yeteneklerinin yanında zekalarını kullanmalarını, birlikte uyum içinde hareket edebilme yeteneklerini geliştirmelerini, öz güvenlerini artırmalarını ve toplu mücadele kabiliyetlerini geliştirmelerini sağlayan bir branş olarak tanımlanabilir. Ayrıca voleybol salon ve açık havada onanabilmesi, müsabaka için araç gereçlerin kolay bulunması, sporcunun bedenini, ruhunu ve zihnini çok yönlü ve dengeli çalıştırması, oyunun basit kurallarla oynanması aynı zamanda boş zamanların değerlendirilmesi yönünden her yaşta olan bireyin icra edebileceği bir spor olmasıyla önemlidir. Voleybol branşını her yaşta ve cinsten bireylerin

karşılıklı olarak oynamaları mümkündür. Kuralların kolay olması sebebiyle her yaşta bireyler bu oyuna kolayca katılabilir. Voleybol branşı bu sebeplerden ötürü aile sporu olarak bilinir. Voleybol branşı sayesinde beden çok yönlü fiziksel gelişiminin yanı sıra zekâ gelişimine de katkılar sağlamaktadır. Oyun içerisinde sporcuların kurallar gereği yer değiştirmeleri, pozisyon üretmeleri, taktikler uygulamaları ve bireysel oyunlarının dışında takım oyununa da uyum sağlamaları ile bir zekâ oyunu olduğunun da kanıtıdır (7).

Voleybol branşı ile ilgilenen bireylerin kişisel özelliklerinin belirlenmesi için bazı çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Gravelle, Searle ve Jean (1983)'e göre voleybol branşını yapan kadınların kendilerine saygılarının yüksek olduğu, enerjilerinin yüksek olduğu, başarıma isteklerinin oldukça yüksek olduğu ve olumlu düşüncelere oldukça yüksek oranda sahip oldukları vurgulanmıştır (8). Bir başka çalışmayı yapmış olan Kuruç ve Bayar (1992)'e göre voleybol branşını yapan kadınların kendilerine güvenlerinin yüksek, sorumluluk sahibi, topluma uyumlu, yaşama seven ve tutarlı kişiliklerinin olduğu kanısına varılmıştır (9). Tutum ile ilgili yapılan araştırmalar tutum teorilerinin 30 yıl öncesine dayandığını ortaya koymuştur (10).

Tutum, Tavşancıl (2014)'e göre doğuştan olmayan, yaşantısal olarak öğrenilen, belli bir zaman aralığında devamlı olan, nesne ve kişiler arasındaki ilişkinin düzenli olmasını sağlayan ve bireylerin çevresini anlamasını sağlayan bir olgudur (11). Bireylerde olumlu tutumlar ile hayata başlayıp bir süre böyle etseler de ergenliğin başlamasıyla birlikte olumlu tutumlarda azalmalar görülmektedir. Bu kapsamda kızların erkeklere oranla daha hızlı bir şekilde olumlu tutumlarında azalma görülmektedir (12). Mirzeoğlu (2014), üç tane öğretim modeline yönelik olarak voleybol ünitesini kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada bütün gruplar içerisinde tutum puanlarının azaldığını gözlemlemiştir (13). Başka bir çalışmada Çelen (2012), öğrencilerin tutumlarını Voleybol ünitesini kullanarak ve Spor Eğitim Model'ini kullanarak incelemiştir (14).

Çalışmada öğrencilerin tutumlarının olumlu yönde olduğunu tespit etmiştir. Literatürdeki çalışmaların lise öğrencileri üzerinde toplumun birleştiği bir voleybol turnuvasında taraftarı oldukları Milli takımın maçlarını izledikten sonra voleybol tutumlarının ne yönde olduğu konusunda bir çalışmak yoktur. Literatürdeki bu eksikliğin yapılan bu çalışma ile giderileceği düşünülmektedir. Lise öğrencilerinin Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımının Avrupa şampiyonu olduğu maçları izleme sıklıklarının voleybol tutumlarını pozitif veya negatif olarak hangi yönde etkilediği sorgulanmıştır.

Bu çalışmanın amacı Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımının elde ettiği başarılarından olan Avrupa Şampiyonluğunun lisede öğrenim gören 14-17 yaş aralığındaki öğrencilerin voleybol tutumlarına etkisinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma biçimi toplanan verileri sayısallaştırarak

sembollerle sunulmasıdır. Ayrıca nicel araştırmalar gözlemlere ve ölçmelere dayanan, tekrar edilen objektif bir usuldür. Bu araştırma modelinde verileri spesifik gruplara ayırmak ve analizleri doğru yapabilmek için istatistik ve matematiğe dayalı farklı modeller kullanılmıştır. Bu şekilde araştırmacılar bulguları objektif ve bireysel çıkarımları olmadan ortaya koymuştur (15).

**Araştırma Grubu:** Bu çalışmanın evrenini Bitlis İlindeki Proje Okulu olan Anadolu Liselerinde, 14-17 yaş aralığında, 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören 385'i kadın 306'sı erkek olmak üzere toplam 691 öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise 165'i kadın 187'si erkek olmak üzere toplam 352 öğrenciler oluşturmaktadır. 9. sınıflardaki öğrencilerin okula yeni başlamaları ile uyum sürecinde adaptasyonlarının yeni oluşmaya başlaması sonucunda sağlıklı veri toplanamayacağı düşünüldüğünden araştırmaya dahil edilmemiştir. 12. sınıflardaki öğrencilerin üniversite sınavına hazırlık döneminde olmaları sonucunda sağlıklı veri toplanamayacağı düşünüldüğünden araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu sebeplerden dolayı ara dönemde olan 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

	Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	165	46.8
	Erkek	187	53.2
Yaş	14	43	12.2
	15	147	41.8
	16	118	33.5
	17	44	12.5
Sınıf	10. Sınıf	260	73.9
	11. Sınıf	92	26.1
	Toplam	352	100

Tablo 1'e göre araştırma grubundaki öğrencileri yaşları (Xyaş 15,46±0,86) arasında değişen %46,8'i ile 165 kadın öğrenci oluştururken %53,2'si ile 187 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan toplam öğrenci sayısı 352 olduğu saptanmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin %12,2'si ile 43 öğrenci 14, %41,8'i ile 147 öğrenci 15, %33,5'i ile 118 öğrenci 16, %12,5'i ile 44 öğrenci 17 yaşında olduğu saptanmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin %73,9'u ile 260 öğrenci 10. Sınıfta iken %26,1'i ile 92 öğrenci 11. Sınıfta öğrenim görmektedir.

**Veri Toplama Araçları:** Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK-1'de sunulmuştur) ve A Milli Kadın Voleybol Takımının elde ettiği Avrupa Şampiyonluğunun Bitlis İlindeki Proje Okulu olan Anadolu Liselerinde, 14-17 yaş aralığında, 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören toplam 165'i kadın 187'si erkek olmak üzere toplam 352 öğrenci voleybol tutumlarının ölçülmesi için Böke ve Güllü (2020), tarafından geliştirilen "Voleybol Tutum Ölçeği" (EK-2'de sunulmuştur) kullanılarak uygulanmıştır (16).

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda Cinsiyet, Sınıf, Voleybol ile ilgilenme durumu, A Milli kadın voleybol takımının maçlarını izleme durumu, A Milli Kadın Voleybol Takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme durumu gibi sorular yer almaktadır. Böke ve Güllü (2020), tarafından geliştirilen "Voleybol Tutum Ölçeği" 16

maddeden oluşmakta ve Likert tipi 5'li derecelendirme şeklindedir. Olumsuz maddeler; “Kesinlikle Katılmıyorum (5), Katılmıyorum (4), Kararsızım (3), Katılıyorum (2) ve Kesinlikle Katılıyorum (1)” şeklinde puanlama oluşturulmuşken, Olumlu maddeler; “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde puanlama oluşturulmuştur. Ölçekten alınacak en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80'dir (16).

**Verilerin Toplanması:** Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurulu (129950) ve Bitlis İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (E-46623667-65.01-99015990) yazılı izinler araştırma verilerinin toplanması için alınmıştır. İzinlerin alınmasından sonra araştırmanın verileri 21 Mart 2024 ile 11 Nisan 2024 tarihleri arasında sınıf ortamında öğrencilerden yüz yüze birinci araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veriler toplanırken gönüllük esas alınmıştır. Veriler Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun bir şekilde yürütülerek toplanmış ve uygulanmıştır.

**Verilerin Analizi:** Bu çalışmada elde edilen tüm veriler SPSS 26 paket programında analiz edilerek değişkenler açısından normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple Non-parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi uygulanmış çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis H-testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi kullanılarak Tamhane testi uygulanmıştır. Anlamlılık seviyesi kapsamında  $p < 0,05$  puanlaması kullanılmıştır. Yapılan testlerdeki sonuçların  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı farklılığın bulunduğu  $p > 0,05$  olması durumunda anlamlı farklılığın bulunmadığı belirtilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın verileri kullanılan ölçekler ile toplanan veri ve analiz edilmiştir. Analiz edilen veriler bu bölümde sunulmuştur. Yapılan araştırma analizlerinin sonuçları tablolar şeklinde bulgular bölümünde belirtilmiştir.

**Tablo 2.** Voleybol tutumunun cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kadın	165	198,72	32789,50	11760,50	.000*
Erkek	187	156,89	29338,50		

\* $p < 0,05$

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile voleybol tutumları arasında yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda anlamlı farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) ve kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. [ $U = 11760,500$ ,  $p < 0,05$ ].

**Tablo 3.** Voleybol tutumunun yaş değişkenine göre incelenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	p
Voleybol Tutumu	14	43	178,8	3	1,112	.774
	15	147	179,71			
	16	118	177,19			
	17	44	161,65			

$p > 0,05$

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile voleybol tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $X^2 = 1,112$ ,  $p > 0,05$ ].

**Tablo 4.** Voleybol tutumunun yaş değişkenine göre incelenmesi amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Voleybol ile İlgilenme Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	p
Voleybol Tutumu	Hiçbir Zaman	135	107,51	3	117,87	.000*
	1-3 yıl	151	200,52			
	4-6 yıl	42	263,77			
	7 ve üzeri yıl	24	260,75			

\* $p < 0,05$

Tablo 4'e görüldüğü gibi voleybol tutumu ile katılımcıların voleybol ile ilgilenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Voleybol ile ilgilenme düzeylerindeki sıra ortalaması puanları açısından “4-6 yıl” aralığında ve “7 yıl üzeri” voleybol ile ilgilenen katılımcıların voleybol tutumlarının en üst düzeyde olduğu saptanmıştır [ $X^2 = 117,87$ ,  $p < 0,05$ ].

**Tablo 5.** Türkiye A Milli kadın voleybol takımının maçlarını izleme düzeyi ile voleybol tutumunun arasındaki ilişkinin Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Milli Maçların İzlenme Sıklığı	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	p
Voleybol Tutumu	İzlemem	129	111,66	3	96,72	.000*
	Bazen İzlerim	165	198,89			
	Sıklıkla İzlerim	42	257,21			
	Tüm Maçları İzlerim	16	256,47			

\* $p < 0,05$

Tablo 5'e göre katılımcıların voleybol tutumları ile A Milli Kadın Voleybol takımının maçlarını izleme sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Buna göre A Milli Kadın Voleybol takımının maçlarını izleme sıklıklarındaki sıra ortalaması puanları bakımından maçları sıklıkla izleyen ve tüm maçları izleyen katılımcıların voleybol tutumlarının en üst düzeyde olduğu bulgulanmıştır. [ $X^2 = 96,72$ ,  $p < 0,05$ ].

**Tablo 6.** Türkiye A Milli kadın voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarının izleme düzeyi ile voleybol tutumunun arasındaki ilişkinin Kruskal Wallis H testi sonuçları

	Avrupa Şampiyonası Maçlarının İzlenme Sıklığı	N	Sıra Ortalaması	df	X <sup>2</sup>	p
Voleybol Tutumu	İzlemem	154	127,30	3	68,22	.000*
	Bazen İzlerim	118	203,84			
	Sıklıkla İzlerim	50	222,91			
	Tüm Maçları İzlerim	30	244,18			

\* $p < 0,05$

Tablo 6'ya görüldüğü gibi katılımcıların voleybol tutumları ile A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Buna göre A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme sıklıklarındaki sıra ortalaması puanları bakımından maçları tüm maçları izleyen katılımcıların voleybol tutumlarının en üst düzeyde olduğu bulgulanmıştır. [ $X^2 = 68,22$ ,  $p < 0,05$ ].



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye'nin çeşitli dönemlerinde futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporlarındaki branşlar ülke genelinde coşku ve heyecanla karşılanmıştır. Avrupa'da, Dünya da ve Olimpiyatlarda yapılan turnuvalardan başarı elde edilen branşlar zamanlarının en popüler branşları olmuşlardır. Örnek vermek gerekirse 2001 yılında Avrupa Basketbol Şampiyonasında Türkiye A Milli Basketbol takımının üçüncülük elde etmesi ile 12 Dev Adam unvanını almaları ve medyada sıkça gündeme gelmesi sonucu o dönemin gençlerini basketbola yöneltmiştir. Banka sponsorluğu ile Federasyon 12 Dev Adam Basketbol Okullarını açmıştır. Bunun sonucunda günümüze kadar gelen bir Basketbol Gençler Ligi oluşturulmuştur. Başka bir örnek vermek gerekirse 2002 yılında Türkiye A Milli Erkek Futbol takımının Dünya Kupası turnuvasında elde ettiği üçüncülük ve 2008 yılında Avrupa Şampiyonasındaki elde ettiği üçüncülük dönemin gençlerinin futbola daha fazla yönelmelerini sağlamıştır. A Milli Kadın Voleybol takımının 2003 yılında Avrupa Kadın Voleybol Şampiyonasında elde ettiği ikincilik ile "Filenin Sultanları" unvanını aldı. 2010 Dünya Voleybol Şampiyonasına katılan Milliler bu kez altıncı sırada turnuvayı tamamlamıştır. 2011 yılında Avrupa Voleybol Şampiyonasında üçüncülüğü elde etmiştir. 2013 yılında Fabrika Voleybol açılmış ve yeni sporcular yetiştirilmeye başlanmıştır. Aynı turnuvada 2017 yılında üçüncülük 2019 yılında ikincilik elde etmiştir. 2020 Tokyo Olimpiyatlarında beşincilik 2021 Avrupa Voleybol Şampiyonasında üçüncülük elde etmiştir. 2023 yılında Milletler Liginde ve yine 2023 yılında Avrupa Voleybol Şampiyonasında ilk kez şampiyonluk elde etmiştir. Bu başarılar ile dönemin gençlerini voleybola daha fazla yöneltmiştir.

Bu çalışma A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonu olması ile medyada yer verilen maçları lise öğrencilerinin izleme sıklığı sonucunda voleybol tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencileri yaşları ( $\bar{X}$ yaş 15,46±0,86) arasında değişen %46,8'i ile 165 kadın öğrenci oluştururken %53,2'si ile 187 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan toplam öğrenci sayısı 352 olduğu saptanmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin %54,5'i ile 192 öğrenci 10. Sınıfta iken %44,5'i ile 160 öğrenci 11. Sınıfta öğrenim görmektedir. Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U Testi sonucunda voleybol tutumlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılık kadınların erkeklere göre voleybol tutumlarının daha yüksek bir puanla sonuçlandığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında çalışma konusunun çok az olmasıyla birlikte Hindistan'da Singh ve Devi (2013), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma kapsamında oyun ve spora karşı cinsiyeti erkek olan öğrencilerin pozitif tutum gösterdikleri saptanmıştır (17). Başka bir yönden Aydemir (2023), tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre voleybola yönelik tutumlarının farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (18). Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile voleybol tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Katılımcıların Voleybol ile ilgilenme

## Kaynaklar

1. Yetim A.A. Sosyoloji ve spor. Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık. 2008.
2. Erten R. Türk sporunun yapısal düzeni. Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi [Internet]. 2006 Jun 1 [cited 2024 Apr 5]; 1(2), 117-136. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/789825>

düzeyleri ile voleybol tutumları arasında Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların ifadeye verdikleri 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri cevaplarının sıra ortalaması puanları en üst düzeyde olduğundan voleybol tutumlarının da bu sonuca göre en üst düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. A Milli Kadın Voleybol takımının maçlarını izleme sıklığı ile katılımcıların voleybol tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuç kapsamında katılımcıların A Milli Kadın Voleybol takımının maçlarını izleme sıklıkları sıra ortalaması puanları arasında en yüksek puanları maçları sıklıkla izleyen ve tüm maçları izleyenlerin olduğu ve voleybol tutumlarının en üst düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme sıklıkları ile voleybol tutumları arasında Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu sonuca göre A Milli Kadın Voleybol takımının Avrupa Şampiyonası maçlarını izleme sıklıkları sıra ortalaması puanları arasında en yüksek puana sahip olan tüm maçları izleyen katılımcıların voleybol tutumlarının en üst düzeyde olduğu saptanmıştır.

## Sonuç

Sonuç olarak 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklere oranla voleybol tutumları üst düzeydedir. Yaş değişkenine göre voleybol tutumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. 14-17 yaş aralığındaki liseli öğrencilerinin A Milli Kadın Voleybol takımının genel maçlarını sıklıkla izleyenlerin ve tüm maçları izleyenlerin voleybol tutumları üst düzeyde olduğu görülmektedir. Buna ek olarak Avrupa Şampiyonasında şampiyon olan Millilerin tüm maçlarını izleyen katılımcıların voleybol tutumlarının üst düzeyde olduğu görülmektedir. Milli takımın başarılarını gerek televizyondan gerek sosyal medyadan izleyen öğrencilerin voleybol tutumlarının oldukça pozitif yönde üst düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Lise öğrencilerinin voleybol tutumlarının daha geniş kapsamlı araştırılması açısından daha büyük örneklem grubu ile çalışılmasının, tutum açısından bakıldığında farklı değişkenlerde etkili olup olmadığı kapsamında çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Lise öğrencilerinin voleybol tutumlarının daha geniş kapsamlı araştırılması açısından daha büyük örneklem grubu ile çalışılmasının literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Lise öğrencilerinin voleybol tutumlarına yönelik çalışmalar açısından bakıldığında farklı değişkenlerinde etkili olup olmadığı kapsamında araştırmaların yapılmasının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

**Etik Metni:** Mevcut makalede araştırma sürecinde dergi yazım kurallarına yayın ilkelerine araştırma ve yayın etiği kurallarına dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 06.02.2024 tarihli ve 04 toplantı 52 karar sayılı Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurulu onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Mevcut çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Mevcut çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

3. Devecioğlu S. Türkiye'de spor sektörü stratejilerinin geliştirilmesi. Verimlilik Dergisi [Internet]. 2005 May 1 [cited 2024 Apr 7]; 2, 117-134. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/verimlilik/issue/30712/331908>
4. Yavaş M., İlhan A. Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri. Bursa: Melisa Matbaacılık. 1996.



5. Yetim A.S., Cengiz R.İ. Spor. İstanbul: Yayıncılık Matbaası. 2005.
6. Ölçücü B., Özen Ş., Altınkök, M. Spor eğitiminde Tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi [Internet]. 2014 Oct 31 [cited 2024 Apr 7];(3), 57-70. Available from: <https://dergipark.org.tr/pub/goputeb/issue/33496/380111>
7. Aslan N. Okullarda ve kulüplerde voleybol. Ankara: Ankara Bilim Matbaası. 1979; 18-19.
8. Gravelle L., Searle R., Jean P. Personality profiles of the Canadian women's national volleyball team. Volleyball Technical Journal. 1982; 7(2), 13-17.
9. Kuruç Z., Bayar P. Hentbolcu, voleybolcu, atlet ve taekwondocuların kişilik özellikleri üzerine bir araştırma. Ankara; Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirisi. 1992; 20-23.
10. Katz D, Stotland, E. A preliminary statement to a theory of attitude structure and change. In S. Koch (Ed.), Psychology: A study of a science. Vol. 3. Formulations of a person and the social context. New York: McGraw-Hill, 1959; 423-475.
11. Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2014.
12. Kim HY, Schwartz K, Cappella E, Seidman E. Navigating middle grades: Role of social contexts in middle grade school climate. American Journal Of Community Psychology [Internet]. 2014 May 16 [cited 2024 May 14]; 54, 28-45. Available from: doi: <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9659-x>
13. Mirzeoğlu AD. The effects of peer teaching on the university students achievements in cognitive, affective, psychomotor domains and game performances in volleyball courses. Educational Research and Reviews [Internet]. 2014 May 31 [cited 2024 Apr 14]; 9(9), 262-271. Available from: doi: 10.5897/ERR2013.1690
14. Çelen A. Spor eğitimi modeli ile işlenen voleybol derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişim düzeylerine etkisi. [Doktora Tezi]. [Ankara]: Gazi Üniversitesi; 2012.
15. Johnson RB, Christensen L. Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches. California: Sage publications. 2019.
16. Boke H, Gullu M. Ortaokul öğrencileri için voleybol tutum ölçeğinin geliştirilmesi. [Development of Volleyball Attitude Scale for Secondary School Students]. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi [Internet]. 2020 Dec 31 [cited 2024 May 17]; 5(2), 130-142. Available from: doi: <https://doi.org/10.25307/jssr.764005>
17. Singh, RKC, Devi KS. Attitude of higher secondary level student towards games and sports. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports [Internet]. 2013 Dec 30 [cited 2024 May 20]; 2(4), 80-85. Available from: <https://doi.org/10.26524/13421>
18. Aydemir B. Lise öğrencilerinin voleybola yönelik tutumları ve günlük yaşamlarında voleybolun yeri. [Attitudes of High School Students towards Volleyball and Its Place in Their Daily Lives]. International Journal of Progression and Development in Education (ijpade) [Internet]. 2023 Mar 1 [cited 2024 May 20]; 1(1), 94-108. Available from: doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7651504>

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** The aim of this study is to examine the effect of the European Championship, which is one of the achievements of the Turkish National Women's Volleyball Team, on the volleyball attitudes of students between the ages of 14-17 studying in high school. It is thought that this deficiency in the literature will be eliminated with this study. It was questioned how the frequency of high school students watching the matches in which the Turkish National Women's Volleyball Team became the European champion affected their volleyball attitudes positively or negatively.

**Methods:** In this study, the general survey model, which is one of the quantitative research methods, was used. The population of this study consisted of a total of 691 students, 385 female and 306 male, studying in the 10th and 11th grades between the ages of 14-17 in Anatolian High Schools, which are Project Schools in Bitlis Province. The sample of the study consists of a total of 352 students, 165 female and 187 male. It was not included in the study because it was thought that healthy data could not be collected as a result of the adaptation of the students as they started school in the 9th grade and their adaptation began to occur during the adaptation process. It was not included in the study because it was thought that healthy data could not be collected as a result of the fact that the students in the 12th grade were in the preparation period for the university exam. For these reasons, students studying in the 10th and

11th grades, which are in the interim period, were included in the study. The data were applied by using the Personal Information Form prepared by the researcher (presented in Annex-1) and the "Volleyball Attitude Scale" developed by Böke and Güllü (2020) (presented in Annex-2) to measure the volleyball attitudes of a total of 352 students, 165 girls and 187 boys, studying in the 10th and 11th grades between the ages of 14-17 in Anatolian High Schools. All data obtained in this study were analyzed in SPSS 26 package program and normality test was applied in terms of variables. It was determined that the data did not show normal distribution. For this reason, Mann Whitney U test was applied for pairwise comparisons and Kruskal Wallis H-test was applied for multiple comparisons. Tamhane test was applied using Bonferroni correction to determine the differences between the groups. Within the scope of significance level,  $p < 0.05$  scoring was used. If the results of the tests were  $p < 0.05$ , it was stated that there was a significant difference, and if  $p > 0.05$  was  $p$ , there was no significant difference.

**Result and Conclusions:** The students in the research group consisted of 165 female students with 46.8% of the ages (Xage 15.46±0.86), while 187 male students with 53.2%. The total number of students participating in the study was 352. 54.5% of the students in the research group and 192 students 10. While in class, 160 students with 44.5% were in

the 11th grade. In the research data, according to the Mann Whitney U Test for the gender variable, a significant difference was found in the volleyball attitudes of women compared to men. There was no significant difference between the age variable and volleyball attitudes of the participants. According to the results of the Kruskal Wallis H Test, a significant positive difference was found in the volleyball attitudes of those who were interested in volleyball for 4-6 years and over 7 years. A significant positive difference was found between the frequency of watching the matches of the National Women's Volleyball team and their volleyball attitudes. A significant positive difference was found between the frequency of watching the European Championship matches of the National Women's Volleyball team and their volleyball attitudes. It was concluded that the general matches of the National Women's

Volleyball team and the champions of the European Championship positively affected the volleyball attitudes of the participants who watched the matches frequently or all the matches with a significant difference. In addition, it is seen that the volleyball attitudes of the participants who watch all the matches of the Nationals, who are champions in the European Championship, are at a high level. It was concluded that the volleyball attitudes of the students who watched the success of the national team on both television and social media were at a very positive level. It is thought that working with a larger sample group in order to investigate the volleyball attitudes of high school students more comprehensively, and conducting studies within the scope of whether it is effective in different variables from the point of view of attitudes will contribute to the literature.

## Determining the Hydration Knowledge Level, Attitudes and Behaviors of Athletes In Different Sport Events

Farklı Branşlardaki Sporcuların Hidrasyon Bilgi Düzeyi ile Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

\*Cengiz BAYKARA<sup>1</sup>, Çetin YAMAN<sup>2</sup>, Işık BAYRAKTAR<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Serbest Araştırmacı, Sakarya, TÜRKİYE / cengizbaykara@outlook.com.tr / 0000-0002-1817-7109

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / cetin.yaman@marmara.edu.tr / 0000-0002-0888-2154

<sup>3</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, TÜRKİYE / isik.bayraktar@alanya.edu.tr / 0000-0003-1001-5348

\*Corresponding author

\*\* This article is derived from a master's thesis with the title "Determining the Hydration Knowledge Level, Attitudes and Behaviors of Athletes In Different Sport Events" prepared by Cengiz BAYKARA

**Abstract:** This research aimed to examine the hydration knowledge level, attitudes and behaviors of athletes in different sport events. A total of 553 athletes, 123 (22.2%) females and 430 (77.8%) males, were included in the research conducted with the screening model. The data was obtained by using the "Personal Information Form" and the "Hydration Knowledge, Attitude and Behavior Survey". T-test for independent groups and one-way analysis of variance were used in the analysis of data. When the research findings were examined, it was determined that there were statistically significant differences in athletes' attitudes and behavior according to gender, attitude according to sport type, knowledge and behavior according to age groups, knowledge, attitude and behavior according to sports age, and knowledge and behavior according to their educational status. As a result, it was determined that the athletes' general knowledge scores were at a high level, while their attitude and behavior scores were at a medium level.

**Keywords:** Sport, Athlete, hydration, knowledge, attitude, behavior.

**Özet:** Bu araştırmada; farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmaya kota örnekleme yöntemiyle seçilen 123'ü (% 22,2) kadın, 430'u (%77,8) erkek toplam 553 sporcu dahil edilmiştir. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Hidrasyon Bilgi, Tutum ve Davranış Anketi" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların cinsiyete göre tutum ve davranışta; spor türüne göre tutumda; yaş gruplarına göre bilgi ve davranışta; spor yaşına göre bilgi, tutum ve davranışta; eğitim durumlarına göre bilgi ve davranışta istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların genel olarak bilgi puanlarının yüksek düzeyde, tutum ve davranış puanlarının ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, sporcu, hidrasyon, bilgi, tutum, davranış.

Received: 04.07.2024 / Accepted: 10.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1510514>

**Citation:** Baykara, C., Yaman, Ç., & Bayraktar, I. (2024). Determining the Hydration Knowledge Level, Attitudes and Behaviors of Athletes In Different Sport Events, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(4), 439-448.

## INTRODUCTION

It can be defined as a hierarchy of needs that includes certain weights of many complicated factors such as increase in performance in sports, physical, social and psychological development of the athlete (1), intake of necessary nutrients for the needed energy (2). In this table, which can be described as the athlete performance pyramid, water/liquid serves as an important keystone in the formation of high performance (3). Water, which is an indispensable substance for living things (4), is stated to be between 42% and 80% of an adult human's body weight (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23). The human organism meets its water needs in the form of nutrients, drinks and metabolism (9, 21). While the negative effects that may occur as a result of the lack of nutrients other than water can take weeks, months or even years, human survival in the absence of water is limited to a few days (24). If the amount of water lost from the organism reaches 10%, it means danger to life, and if this amount reaches 20%, it may cause a process that will result in death (18, 19, 20, 21, 22). The balance created by the amount of water in the body is important for human life. Changes in the water balance in the organism may be caused by physical activity, the temperature of the athlete's environment, and diseases (diarrhea, etc.). The excretion of water in the body occurs in four ways: kidneys, lungs, intestines and skin (25). Water exists in a state of motion in the body. Since it is taken in by various mechanisms and excreted by various mechanisms, this situation changes in a cycle similar to the water cycle in the world. In this cyclic state of water, the liquid state density of the internal environment in the organism is defined as hydration (26). Individuals who do sports need to pay attention to this situation, that is, their hydration status, in the process of increasing performance. If there is a problem with the amount of fluid required for the organism, this will negatively affect sports performance. The condition that

occurs due to loss of water in the body is defined as dehydration (27). In other words, having enough fluid for the body to fully perform its physiological functions is defined as hydration, having more body fluids than the required level depending on fluid intake is defined as hyperhydration, and being less than the required level is defined as hypohydration (28). Dehydration, which causes athlete performance to decrease, can also cause heat illnesses and injuries (29). Even a small amount of fluid lost negatively affects the athlete's performance (23). It is very important for athletes to control the amount of fluid their bodies require and keep the fluid at those levels for their performance. One of the factors that will affect an individual's performance is knowledge. Information will provide the individual with the opportunity to provide a road map on how to manage this process. Information cannot carry out this task alone, but it undertakes a task by ensuring certain factors come together. One of the duties of knowledge is to create environments that will increase the athlete's performance. The environments that will be created will affect the individual's attitude positively or negatively and, as a natural result, will also affect his performance. Another building block in terms of performance is attitude. Attitude "expresses the individual's reaction tendency towards any phenomenon or object in his environment" (30). According to the Turkish Language Association [TLA], attitude is defined as "the way taken, attitude, behavior" (31). Knowing what an individual's attitude is towards an object or stimulus will enable us to predict what that individual's behavior will be towards the relevant stimulus (32). Attitudes are affective factors that shape people's behavior (33). They affect the direction and severity of a person's behavior (34). For this reason, the impact of a person's attitudes on performance should not be ignored. Behavior is defined as "the totality of the organism's reactions to stimuli" (35). In other words, it can be

interpreted as the visible form of attitudes. Knowledge, attitudes and behaviors affect the athlete's performance. For this reason, the individual's knowledge about hydration, which is so effective on athlete performance, will be a complementary element that will be effective in the attitude process, and attitude will be an effective complementary element in the behavior process. In this context, the current research aimed to examine the hydration knowledge level, attitudes and behaviors of athletes in Different sport events.

## METHODS

**Research Model:** This research consists of a screening model as it aims to determine the current situation of athletes in Different sport events regarding their hydration knowledge level, attitudes and behaviors. "Screening models are research approaches that aim to describe a past or present situation as it exists" (36). The hydration knowledge level, attitudes and behaviors of athletes in different sports branches were examined descriptively in this research.

**Purpose of the research:** The current research aimed to examine the hydration knowledge level, attitudes and behaviors of athletes in Different sport events.

**Population and Sample of the Research:** The population of this research consists of individuals who do active sports in the provinces of Adiyaman, Antalya, Bartın, Bursa, Çanakkale, Çorum, Elazığ, Gaziantep, Giresun, Kırıkkale, İstanbul, İzmir, Muş and Sakarya. In sample selection, different sampling techniques, which are frequently used in social sciences to minimize sampling errors, were used. In this technique, data was collected on the population corresponding to the largest universe for  $\alpha = 0.05$  (37). The "quota sampling" method was taken into account when including the sample. Based on this information, a total of 553 athletes, 123 (22.2%) females and 430 (77.8%) males, selected by quota sampling method, participated in the research.

**Table 1.** Distribution of participants according to gender

Gender	n	%
Female	123	22,2
Male	430	77,8
Sport Type	n	%
Team Sport	272	49,2
Individual Sport	281	50,8
<b>Total</b>	<b>553</b>	<b>100</b>

When Table 1 is examined, a total of 553 athletes were included in the study, 123 (22.2%) of whom were female and 430 (77.8%) of whom were male. It was also found that 49.2% (n=272) of the participants practiced team sports, while 50% (n=281) practiced individual sports.

**Data Collection Tools:** Within the scope of the research, the "Personal Information Form" prepared by the researcher and the "Hydration Knowledge, Attitude and Behavior Questionnaire" developed by Nichols, Jonnalagadda, Rosenbloom and Trinkaus (38) and revised by Trammel (39) were used. Detailed information about measurement tools is presented below.

**Personal Information Form:** To determine the demographic characteristics of athletes, gender, age,

educational status, etc. "Personal Information Form" was used to access the information.

**Hydration Knowledge, Attitude and Behavior Questionnaire:** The "Hydration Knowledge, Attitude and Behavior Questionnaire" developed by Nichols, Jonnalagadda, Rosenbloom and Trinkaus (38) and revised by Trammel (39) was used in the research. During the process of translating the survey into Turkish, no new expressions were added to the survey, two expressions were removed from the original survey and the original of the survey was completely adhered to. A two-stage study was carried out in translating the survey into Turkish. In the first stage, the survey was translated from its original language, English, into Turkish and from Turkish back into English by experts in the fields of Turkish and English. The form, translated into Turkish, was checked by a consultant, three field experts, a statistics expert, two experts working in the field of English linguistics, three Turkish teachers and an international journal editor. Necessary final arrangements were made in line with the recommendations of the experts, and the final version of the survey was reviewed and prepared by a Turkish language expert, consultant and researcher. In the second stage, an effort was made to check the understandability of the ready-made survey by the participants. The prepared survey was applied to the pre-participation group of 70 people and it was observed that the survey did not have any problems in being understood by the participants and was easily answered. The survey consists of three sections measuring Knowledge, Attitude and Behavior. The reliability values of the sections were found to be .62 for the knowledge section, .76 for the attitude section, and .60 for the behavior section, respectively.

**Knowledge Section:** The knowledge section consists of 20 questions measuring hydration knowledge and the questions are answered as true or false. In the knowledge section, each correct answer was given 1 point, and each incorrect answer was given 0 points. The highest score to be obtained from this section is 20 and the lowest score is 0. It is understood that as the score obtained in this section increases, the person's hydration knowledge increases. The reliability of the data obtained was calculated with KR-20 (Kuder Richardson-20) and the KR-20 reliability coefficient of this section was found to be .62.

**Attitude Section:** The attitude section is a 5-point Likert type, consisting of 20 questions measuring hydration attitude. Survey items are scored as "strongly agree" (5 points), "agree" (4 points), "undecided" (3 points), "disagree" (2 points), "strongly disagree" (1 point). It is understood that as the score obtained in this section increases, the person's hydration attitude also increases. The reliability of the data obtained was calculated with Cronbach Alpha and the Cronbach Alpha value reliability coefficient was found to be .76.

**Behavior Section:** The behavior section consists of 18 questions measuring hydration behavior and the questions are answered yes or no. In the behavior section, 1 point was given for each correct answer and 0 point was given for each wrong answer. The highest score that can be obtained from this section is 18 and the lowest score is 0. It is understood

that as the score in this section increases, the hydration behavior of the person increases. The reliability of the data obtained was calculated with KR-20 (Kuder Richardson-20) and the KR-20 reliability coefficient of this section was found to be .60.

**Data Collection:** Necessary permissions were obtained by the researcher from the authors who developed the survey and from Sakarya University Ethics Committee [E.13934] to apply the survey to athletes. The prepared survey form includes all necessary steps regarding the participation of athletes under the age of 18 in the survey, for athletes aged 18 and over, the processes related to them were completed "informed volunteer participation consent form" by the athletes who volunteered to participate in line with the ethical principles for both groups (families of athletes under 18 years of age), without the permission of the coach or family, and the survey forms were given to the athletes. The data from the entire sample group was collected by the researcher.

## RESULTS

**Table 2.** Descriptive results of athletes' hydration knowledge level, attitude and behavior scores

General	n	$\bar{X}$	Sd.	%
Knowledge	553	14,45	2,94	72,25
Attitude	553	67,61	10,21	67,61
Behavior	553	10,09	2,67	56,05
Female	n	$\bar{X}$	Sd.	%
Knowledge	123	14,26	2,82	71,3
Attitude	123	64,94	10,58	64,94
Behavior	123	9,47	2,94	52,61
Male	n	$\bar{X}$	Sd.	%
Knowledge	430	14,51	2,98	72,55
Attitude	430	68,36	9,99	68,36
Behavior	430	10,27	2,56	57,05

Table 2 shows the average, standard deviation and converted percentage values of the athletes' knowledge, attitude and behavior scores. Another measurement tool used to determine success is yes/no, true/false tests. Considering that it would be more understandable in evaluating the results of the study, the grading system used to evaluate the

**Analysis of Data:** The surveys collected from the athletes were checked one by one and transferred to the electronic environment in order to prevent possible errors and make them ready for analysis. 600 data were collected from the athletes in the sample, but 47 questionnaires with systematic coding errors, incomplete and incorrectly filled out questionnaires were removed from the study and 553 questionnaires were evaluated. The statistical analyzes used in the research were carried out through the SPSS 21 statistical package program. Whether the data met the prerequisites of parametric tests was checked with Skewness and Kurtosis values, and all values were found to be within  $\pm 2$  values. It can be stated that these values are suitable for normal distribution (40). In evaluating the data, statistical frequency, percentage distribution, arithmetic mean, standard deviation; Among parametric tests, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA) and LSD multiple comparison tests were used to determine the source of the difference between groups. To determine the reliability of the survey, KR-20 and Cronbach Alpha internal consistency coefficients were calculated.

success level was preferred. The score ranges used to determine success levels have been converted into a 100-point grading system and are evaluated accordingly as: Low (0-44), Medium (45-69) and High (70-100), respectively (41). It can be said that the attitude and behavior scores of the general, male and female categories are at a medium level, and the knowledge scores are at a high level.

**Table 3.** Comparison results of athletes' hydration knowledge level, attitude and behavior scores according to gender

	Gender	n	$\bar{X}$	SD.	t	p
Knowledge	Female	123	14,26	2,81	,85	,39
	Male	430	14,51	2,97		
Attitude	Female	123	64,94	10,58	3,31	,00*
	Male	430	68,36	9,98		
Behavior	Female	123	9,47	10,58	2,97	,00*
	Male	430	10,27	9,98		

\*  $p < ,05$

As a result of the "independent groups t-test" in Table 3, it was determined that the attitude and behavior scores of the athletes differed significantly according to gender ( $p < ,05$ ). It was found that the mean scores of male athletes in attitude

and behavior were significantly higher. On the other hand, it was determined that there was no significant difference in knowledge levels ( $p > ,05$ ).

**Table 4.** Comparison results of athletes' hydration knowledge level, attitude and behavior scores according to the type of sport they do

	Sport Type	n	$\bar{X}$	SD.	t	p
Knowledge	Team Sport	272	14,60	2,94	1,13	,25
	Individual Sport	281	14,32	2,93		
Attitude	Team Sport	272	68,48	10,23	1,98	,04*
	Individual Sport	281	66,76	10,14		
Behavior	Team Sport	272	10,22	10,23	1,08	,28
	Individual Sport	281	9,97	10,14		

\* p &lt; ,05

As a result of the "independent groups t-test" in Table 4, it was determined that the attitude scores of the athletes differed significantly according to the type of sports they were interested in (p < .05). It was found that the scores of

athletes playing team sports were significantly higher in attitude. On the other hand, it was determined that there was no significant difference in the athletes' knowledge and behavior scores (p > .05).

**Table 5.** Comparison results of athletes' knowledge, attitude and behavior scores according to age groups

	Groups	n	$\bar{X}$	SD.	F	P	Variation
Knowledge	15-17 <sup>a</sup>	187	13,69	3,24	4,61	,00*	b,c,d,e,f>a
	18-20 <sup>b</sup>	94	15,31	2,88			
	21-23 <sup>c</sup>	83	14,68	2,74			
	24-26 <sup>d</sup>	46	14,71	2,96			
	27-29 <sup>e</sup>	51	14,74	2,51			
	30- plus <sup>f</sup>	92	14,64	2,37			
Attitude	15-17 <sup>a</sup>	187	68,16	12,26	1,80	,11	
	18-20 <sup>b</sup>	94	69,25	8,36			
	21-23 <sup>c</sup>	83	67,55	11,07			
	24-26 <sup>d</sup>	46	68,41	7,62			
	27-29 <sup>e</sup>	51	65,62	8,99			
	30- plus <sup>f</sup>	92	65,54	7,71			
Behavior	15-17 <sup>a</sup>	187	9,52	2,49	3,42	,00*	b,c,d>a
	18-20 <sup>b</sup>	94	10,54	2,59			
	21-23 <sup>c</sup>	83	10,46	3,01			
	24-26 <sup>d</sup>	46	10,89	2,60			
	27-29 <sup>e</sup>	51	10,05	2,83			
	30- plus <sup>f</sup>	92	10,09	2,52			

\* p &lt; ,05

As a result of "one-way analysis of variance (ANOVA)" in Table 5, it was determined that the athletes' knowledge level and behavior scores differed significantly according to age groups (p < .05). According to the results of the post hoc (LSD) test conducted to determine the source of the difference, knowledge scores were higher in the 15-17 age group and 18-20, 21-23, 24-26, 27-29 age group; A

significant difference was found between those aged 30 and over in favor of those aged 18-20, 21-23, 24-26, 27-29, and those aged 30 and over. A significant difference was found in behavior scores between the 15-17 age group and the 18-20, 21-23, 24-26 age group in favor of the 18-20, 21-23, 24-26 age group.

**Table 6.** Comparison results of athletes' knowledge, attitude and behavior scores according to sports age groups

	Groups	n	$\bar{X}$	Sd.	F	P	Variation
Knowledge	1-3 <sup>a</sup>	73	13,34	3,17	3,91	,00*	b,d,e,f>a d>c
	4-6 <sup>b</sup>	121	14,43	2,91			
	7-9 <sup>c</sup>	110	14,17	3,32			
	10-12 <sup>d</sup>	122	15,06	2,51			
	13-15 <sup>e</sup>	49	14,51	2,91			
	15- plus <sup>f</sup>	78	14,96	2,51			
Attitude	1-3 <sup>a</sup>	73	70,63	10,26	2,48	,03*	a>b,c,f
	4-6 <sup>b</sup>	121	67,12	11,01			
	7-9 <sup>c</sup>	110	66,11	11,89			
	10-12 <sup>d</sup>	122	68,54	9,13			
	13-15 <sup>e</sup>	49	68,02	9,14			
	15- plus <sup>f</sup>	78	65,91	7,72			
Behavior	1-3 <sup>a</sup>	73	9,69	2,52	3,17	,00*	d,e,>a d>a,c e>a,b,c,f
	4-6 <sup>b</sup>	121	9,82	2,77			
	7-9 <sup>c</sup>	110	9,75	2,81			
	10-12 <sup>d</sup>	122	10,47	2,29			
	13-15 <sup>e</sup>	49	11,20	2,99			
	15- plus <sup>f</sup>	78	10,10	2,57			

\* p &lt; ,05

As a result of "one-way analysis of variance (ANOVA)" in Table 6, it was determined that the athletes' knowledge,

attitude and behavior scores differed significantly according to sports age groups (p < .05). According to the results of the

post hoc (LSD) test conducted to determine the source of the difference, knowledge scores ranged from 1-3 to 4-6, 10-12, 13-15, 15 and above, and 4-6, 10-12, 13-15, 15 sports ages and above in favor of sports age; A significant difference was found between 7-9 and 10-12 sports ages in favor of the 10-12 sports age. A significant difference was found in attitude scores between the sports ages of 1-3, 4-6, 7-9 and

15 and over, in favor of the sports ages of 4-6, 7-9 and 15 and over. In terms of behavior scores, scores range from 1-3 to 10-12, 13-15 sports ages in favor of 10-12, 13-15 sports ages; Between 10-12 and 1-3, 7-9 sports ages in favor of 10-12 sports ages; A significant difference was found between the sports ages of 13-15 and 1-3, 4-6, 7-9, 15 and above, in favor of the 13-15 sports age.

**Table 7.** Comparison results of athletes' knowledge, attitude and behavior scores according to their educational status

	Educational Status	n	$\bar{X}$	Sd.	F	p	Variation
Knowledge	Non-Graduate <sup>a</sup>	11	13,09	3,91	3,45	,00*	e>a,b,c,d f>a,b,d
	Secondary School <sup>b</sup>	20	13,40	2,90			
	High School <sup>c</sup>	274	14,23	3,22			
	Associate Degree <sup>d</sup>	43	13,88	3,00			
	Undergraduate <sup>e</sup>	169	15,02	2,32			
	Postgraduate <sup>f</sup>	36	15,22	2,29			
Attitude	Non-Graduate <sup>a</sup>	11	51,09	10,28	,42	,83	
	Secondary School <sup>b</sup>	20	49,65	13,79			
	High School <sup>c</sup>	274	52,41	11,04			
	Associate Degree <sup>d</sup>	43	51,81	9,60			
	Undergraduate <sup>e</sup>	169	52,85	8,87			
	Postgraduate <sup>f</sup>	36	52,63	8,07			
Behavior	Non-Graduate <sup>a</sup>	11	9,90	2,07	4,18	,00*	e,f>c
	Secondary School <sup>b</sup>	20	10,05	2,87			
	High School <sup>c</sup>	274	9,63	2,49			
	Associate Degree <sup>d</sup>	43	10,09	3,41			
	Undergraduate <sup>e</sup>	169	10,68	2,68			
	Postgraduate <sup>f</sup>	36	10,97	2,33			

\* p < ,05

As a result of the "one-way analysis of variance (ANOVA)" in Table 7, it was determined that the athletes' knowledge and behavior scores differed significantly according to their educational status ( $p < .05$ ). According to the post hoc (LSD) test results for the source of the difference, there is a difference in knowledge scores between athletes who have undergraduate education and athletes who have not graduated, secondary school, high school and associate degree, in favor of those who have undergraduate education; A significant difference was found between athletes who received postgraduate education and those who did not graduate, who received secondary school and associate degree education, in favor of those who received postgraduate education. In terms of behavior scores, a significant difference was detected between athletes with postgraduate and undergraduate education and athletes with high school education, in favor of those with postgraduate and undergraduate education.

## DISCUSSION AND CONCLUSIONS

According to social-cognitive behavior change theories such as the theory of planned behavior, an individual's attitude towards a behavior partially affects his intention to perform the behavior, and this intention is related to the behavior (cited in 42). Therefore, if the issue of hydration, which has an important place in terms of athlete performance, can be supported with knowledge, attitudes and behaviors, it is expected to have a positive impact on athlete performance. In terms of managing these processes, knowledge, attitude and behavior processes must be managed correctly.

According to the results of the research, it has been determined that in the general total of knowledge, attitude and behavior scores, as a result of the scores the athletes received from the survey, their knowledge scores (72.25%) were at a good (high) level, while their attitude (67.61%) and behavior (56.05%) scores were at a medium level. Likewise, according to gender variables, it has been determined that male-female knowledge scores (71.3-72.55%) are at good levels, while attitude (64.94-68.36%) and behavior (52.61-57.05%) scores are at medium levels. While these results are similar to the results made by Trammell (39), Karlı (43) and Nichols, Jonnalagadda, Rosenbloom and Trinkaus (38), they differ from those of Esa, Saad, Phing & Karppaya (29). According to the knowledge, attitude and behavior scores of males and females, the difference with the knowledge and behavior part of the study conducted by Esa, Saad, Phing & Karppaya (29) is similar to the attitude part. When the research results were examined, it was determined that knowledge and attitudes did not turn into behavior both in general and by gender. Considering that the most obvious result of the athletes' hydration indicator is behavior, it can be said that the participants experienced dehydration problems. It should not be thought that having nutritional knowledge will always affect the individual's behavioral changes (38). The results of the research conducted by Chapman, Toma, Tuveson, and Jacob (44) are also parallel.

In the current study, it was determined that the difference in knowledge scores of the participants according to the gender variable was not significant, but male's scores were



significantly higher in attitude and behavior scores. When the literature was examined, similarities were found with studies conducted at the level of knowledge (29, 38, 39, 45, 46, 47), and behavior (48). On the other hand, studies conducted at the level of knowledge (49), attitude (29, 38, 39, 45, 46, 47, 48, 49), and behavior (29, 38, 39, 47, 49) differ from the results of current research. In this study, it is thought that the reason why the difference in knowledge level according to the gender variable is not significant is that male and female athletes are informed in the same way about liquid intake and consumption by camps, training levels, and coaches. The reason why male's scores are significantly higher in attitude scores is explained by biological deterministic models and hormonal effects (50). Male's areas of interest are mostly adventure, machinery and science, and they are competitive and enterprising. Females, on the other hand, do housework, art, etc. It has been determined that they are related to professions and are more emotional, aesthetically sensitive and more serious about moral norms (cited in 50). This situation can be interpreted as a difference as it may cause male's adventurous and assertive behavior to be reflected in their attitudes. The reason why male's behavioral scores are significantly higher compared to the gender variable is that males show more water drinking behavior, in other words, they use more energy than females in the same exercise during physical activity processes. As a result, male's sweat losses are higher than female's (19). For this reason, it is thought that it will cause males to turn to water drinking behavior. In addition, as a result of the study conducted by Özen, Bibiloni, Pons, & Tur (51), it was determined that males had higher fluid consumption in all age groups, which supports the research findings.

It was determined that the difference in knowledge and behavior scores of the participants according to the sport type variable was not significant, but in attitude scores, team sports scores were significantly higher. As a result of the study conducted by Esa, Saad, Phing & Karppaya (29), a difference was found at the level of knowledge and attitude, but a similarity was found at the level of behavior. In addition, when studies on nutrition knowledge levels, which are thought to serve the same purpose, are examined, it is stated that individual athletes are more knowledgeable than team athletes in terms of their knowledge levels (52). This result does not coincide with the current research finding. People's attitudes towards hydration can help or hinder hydration. Information for hydration is likely important to some extent, as hydration needs to vary depending on conditions (e.g., in the heat, post-exercise) (53). Some athletes may consider thirst as the best indicator of dehydration (54). If there is an athlete among the team athletes with this idea, the attitudes of the other athletes of the team can affect this situation in a changing process. On the other hand, this is not valid for individual athletes. When the fluid requirements of athletes are considered, the fluid requirements of athletes involved in team sports are evaluated as a team rather than individually. It can be interpreted that this social structure brought about by being a team causes the attitude towards liquid consumption to be high. As a matter of fact, fluid consumption is important in team sports, as in all sports branches (55). The fact that the difference is not significant at the level of behavior in both

team sports and individual sports is thought to be due to the fact that these processes are coordinated from coaches to athletes at the point of fluid consumption and they behave accordingly, and team athletes are considered individually in fluid consumption and the same protocol applied to individual athletes is applied to team athletes.

It was determined that the difference in knowledge and behavior scores of the participants according to the age variable was significant. It is similar to the results in the knowledge, attitude and behavior scores of the study conducted by Esa, Saad, Phing & Karppaya (29). In addition, there is a similarity with the attitude scores of the study conducted by Donkor, Nyavor, Seibu, & Ahorse (47), but there are differences with the knowledge and behavior scores. Additionally, as a result of the study conducted by Yeargin, Casa, Judelson, McDermott, Ganio, Lee, & Maresh (56), it was stated that there was no significant difference between the knowledge levels of young and adult athletes according to age. Athletes between the ages of 18-20 have the highest average knowledge score. It can be thought that the reason for this is their ambition to earn and their desire to gain knowledge during their adolescence. It points out that athletes, coaches and experts over the age of seventeen are aware of their nutritional knowledge and benefit from them sufficiently (57). In terms of attitude scores, it was determined that the mean scores up to the age of 27 were relatively higher than those after the age of 27. Among the reasons for the relatively decrease in attitude scores after the age of 27, it can be interpreted that the athletes' attitudes may have decreased due to the adaptation of osmo-receptors to thirst.

When comparing the knowledge, attitude and behavior of the athletes participating in the research according to their sports age, the knowledge, attitude and behavior scores of the athletes differ significantly according to their sports age. The study conducted by Song, Yan, Zhao, Chen, Deng, Zhu, & Ma (45) found that the results were similar to the knowledge scores and different from the attitude scores. It was determined that the highest average score in knowledge scores was in the 10-12 age group, the highest average score in attitude scores was in the 1-3 age group, and the highest average score in behavior scores was in the 13-15 age group. The fact that the 1-3 age group has the highest attitude scores can be considered as the reason for this: the discipline, sense of winning, perseverance, etc. brought by the first years of sportsmanship. When the research findings were examined, it was determined that after a while, there were decreases in attitude scores, although they varied from year to year. This situation can be interpreted as attitudes turning into behavior. It was determined that behavior scores increased in the same age group. It was observed that the behavior scores reached the highest level and decreased after a while, which can be interpreted as the reason for this being that the behaviors have now become habits. When the level of knowledge is examined, it can be interpreted that it increases over the years, supporting the level of behavior, and becomes a behavior and habit after a while. Among the reasons why behavioral scores are low in young athletes is that the renal regulatory mechanisms of young adults are adequately handling mild fluid imbalances to maintain exercise performance (58). Therefore, it can be thought that

behavior scores were low at the beginning. When the athletes' knowledge, attitude and behavior scores are examined according to their sports age, it can be concluded that the average scores are relatively similar with increasing sports age experience.

When comparing the knowledge, attitudes and behaviors of the athletes participating in the current study according to their educational status, a significant difference was found in the athletes' knowledge and behavior scores according to their educational status. There was no difference in attitude scores according to educational status. This result is similar to the knowledge and attitude scores of the study conducted by Esa et al. (29), but differs from the behavior scores. It was determined that the highest score in the average knowledge scores belonged to the undergraduate and postgraduate participants, the knowledge scores of the participants increased up to the associate degree level, the increase decreased there, and then the knowledge scores increased again at the undergraduate and postgraduate level. It is thought that the reason for this is due to the characteristics of athletes receiving associate degree education. Additionally, when the behavioral scores of the participants are examined, it is seen that the highest behavioral scores belong to undergraduate and graduate participants. As a result, it was determined that the athletes' general knowledge scores were at a high level, while their attitude and behavior scores were at a medium level.

Maintaining fluid homeostasis is vital for athletic performance and thermoregulation in youth and adults (59).

## References

- Yaşartürk F. Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi [Doktora Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2016.
- Alpar R, Ersoy G, Karagül A. Yüzücü Beslenmesi. Ankara: Yüzme Atlama Sutopu Federasyonu Milli Eğitim Basımevi; 1987.
- Özgül K. Termoregülasyon ve Egzersiz. 6. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu; 2017 May 18-19; Edirne.
- Aydoğdu M, Gezer K. Canlılar Bilimi. 2. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2005.
- Ackermann U. Pdq fizyoloji. 1. Baskı. Alican İ, çev. İstanbul: Medikal Yayıncılık; 2006.
- Guyton AC, Hall JE. Tıbbi Fizyoloji. 11. Basım. Çavuşoğlu H, Çağlayan Yeğen B, çev. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2007.
- Başaran A. Tıbbi Biyoloji Ders Kitabı. 7. Baskı. İstanbul: Motif Matbaacılık. Güneş ve Nobel Tıp Kitabevleri; 2005.
- Cogan MG. Sıvı ve Elektrolitler. 1. Baskı. Başaklar AC, çev. Ankara: Barış Kitabevi; 1994.
- Ersoy G. Egzersiz ve Spor yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2004.
- Demirel S, Kuşakcıoğlu H. Su Hijyeni. Ankara: Çalışkan Basımevi; 1938.
- Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2002.
- Morehouse LE, Miller AT. Egzersiz Fizyolojisi. 6. Baskı. Akgün N, çev. Bornova: Ege Üniversitesi Matbaası; 1973.
- Emoto M. Suyun Bilinmeyen Gücü. 1. Baskı. Sezer S, çev. İstanbul: Kozmik Kitaplar; 2005.
- Kırkıncıoğlu M. Çocuk beslenmesi. İstanbul: Esin Yayınevi; 2000.
- Barret KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL. Ganong'un Tıbbi Fizyolojisi. 23. Baskı. Gökbel H, Okudan N, Gergerlioğlu S, Belviranlı M, çev. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2011.
- Bulduk S. Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. 1. Baskı. Ankara: Detay Yayınları; 2002.
- Yakar K. Fizyoloji. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2002.
- Tayar M, Haşıl Korkmaz N, Özkeleş HE. Beslenme İlkeleri. 1. Baskı. Bursa: Dora Basım Yayın; 2011.
- Pehlivan A. Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2006.

20. Güneş Z. Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2005.
21. Baysal A. Beslenme. 13. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2011.
22. Çakıroğlu Mİ. Antrenman Bilgisi. 2. Baskı. İstanbul: Şeker Matbaacılık; 1997.
23. Ersoy G, Hasbay A. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu Bildiriler Kitabı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2006.
24. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding Nutrition. 11th ed. Belmont, CA: Wadsworth; 2008.
25. Aksoy M. Beslenme Biyokimyası. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2000.
26. Işık B. Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. Ankara: Detay Yayınları; 2015.
27. Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. 3. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2013.
28. Çırak O, Funda PÇ. Sporcularda sıvı dengesi ve performans etkisi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi. 2017;6(1):139-50.
29. Esa NH, Saad HA, Phing CH, Karppaya H. Knowledge, Attitudes and Behaviours Regarding Hydration and Hydration Status of Malaysian National Weight Category Sports Athletes. J Phys Educ Sport. 2015;15(3):452.
30. İnceoğlu M. Tutum Algı İletişim. 5. Baskı. İstanbul: İyi İşler Yayıncılık ve Matbaacılık; 2010.
31. Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. [İnternet]. Erişim Tarihi: 03.03.2024. <https://sozluk.gov.tr/>
32. Üstüner M. Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 2006;45(45):109-27.
33. Hutzler Y, Meier S, Reuker S, Zitomer M. Attitudes and self-efficacy of physical education teachers toward inclusion of children with disabilities: a narrative review of international literature. Phys Educ Sport Pedagogy. 2019;24(3):249-66.
34. Rhodes RE, McEwan D, Rebar AL. Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. Psychol Sport Exerc. 2019;42:100-9.
35. Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. [İnternet]. Erişim Tarihi: 03.03.2024. <https://sozluk.gov.tr/>
36. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar İlkeler ve Teknikler. 31. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2016.
37. Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık; 2004.
38. Nichols PE, Jonnalagadda SS, Rosenbloom CA, Trinkaus M. Knowledge, Attitudes, and Behaviors Regarding Hydration and Fluid Replacement of Collegiate Athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005;15(5):515-27.
39. Trammell JE. Assessment of Hydration Knowledge, Attitude, Behaviors and Fluid Replacement Effectiveness of Collegiate Athletes [Doctoral dissertation, Clemson University]. Clemson: Clemson University; 2007.
40. George D, Mallery P. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 10.0 Update. 3. Baskı. Boston: Allyn and Bacon; 2001.
41. Özkan G, Sezgin Selçuk G. Determining the Approaches of High School Students to Learning Physics. Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science & Mathematics Education. 2014;8(1).
42. Patel AI, Bogart LM, Klein DJ, Cowgill B, Uyeda KE, Hawes-Dawson J, et al. Middle school student attitudes about school drinking fountains and water intake. Acad Pediatr. 2014;14(5):471-7.
43. Karslı E. Farklı klasmandaki futbol hakemlerinin hidrasyon bilgi düzeyi ile tutum ve davranışlarının belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2022.
44. Chapman P, Toma RB, Tuveson RV, Jacob M. Nutrition knowledge among adolescent high school female athletes. Adolescence. 1997;32(126):437.
45. Song G, Yan Y, Zhao H, Chen J, Deng Y, Zhu W, et al. A questionnaire study on the knowledge, attitudes, and practices of fluid replacement and urination among Chinese elite athletes. PLoS One. 2022;17(10):e0275685.
46. Jusoh N. Relationship between hydration status, hydration knowledge and fluid intake behaviour among school athletes of selected Perak sport schools. Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani. 2014;3(1):11-9.
47. Donkor SK, Nyavor LG, Seibu M, Ahorsey OD. Hydration and Physical Activity: Perception of Volta Zone College of Education Athletes in Ghana. J Phys Act Res. 2020;5(1):33-40.
48. Lin W, Hang CM, Yang HC, Hung MH. 2005-2008 Nutrition and Health Survey in Taiwan: the nutrition knowledge, attitude and behavior of 19-64 years old adults. Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20(2):309-18.
49. Sedek R, Mohamad MM, Kasim ZM. Knowledge, Attitudes and Practices on Hydration and Fluid Replacement Among Endurance Sports Athletes in National University of Malaysia (UKM). Pak J Nutr. 2015;14(10):658.
50. Ersoy E. Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.

51. Özen AE, Bibiloni MDM, Pons A, Tur JA. Fluid intake from beverages across age groups: a systematic review. *J Hum Nutr Diet.* 2015;28(5):417-42.
52. Bozkurt İ, Nizamlıoğlu M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2005;(14):209-15.
53. Veilleux JC, Caldwell AR, Johnson EC, Kavouras S, McDermott BP, Ganio MS. Examining the links between hydration knowledge, attitudes and behavior. *Eur J Nutr.* 2020;59:991-1000.
54. Judge LW, Bellar DM, Popp JK, Craig BW, Schoeff MA, Hoover DL, et al. Hydration to maximize performance and recovery: Knowledge, attitudes, and behaviors among collegiate track and field throwers. *J Hum Kinet.* 2021;79(1):111-22.
55. Ekici G. Takım Sporlarında Beslenme. *Int J Hum Sci.* 2015;12(2):244-65.
56. Yeargin SW, Casa DJ, Judelson DA, McDermott BP, Ganio MS, Lee EC, et al. Thermoregulatory Responses and Hydration Practices in Heat-Acclimatized Adolescents During Preseason High School Football. *J Athl Train.* 2010;45(2):136-46.
57. Trakman GL, Forsyth A, Devlin BL, Belski R. A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on The Quality of Current Nutrition Knowledge Measures. *Nutrients.* 2016;8(9):570.
58. Yates BA, Ellis LA, Butts CL, McDermott BP, Williamson KH, Armstrong LE. Factors associated with pre-event hydration status and drinking behavior of middle-aged cyclists. *J Nutr Health Aging.* 2018;22(3):335-40.
59. Arnaoutis G, Kavouras SA, Angelopoulou A, Skoulariki C, Bispikou S, Mourtakos S, et al. Fluid balance during training in elite young athletes of different sports. *J Strength Cond Res.* 2015;29(12):3447-52.
60. Logan-Sprenger HM, Heigenhauser GJ, Killian KJ, Spriet LL. Effects of dehydration during cycling on skeletal muscle metabolism in females. *Med Sci Sports Exerc.* 2012;44(10):1949-57.
61. Bardis CN, Kavouras SA, Arnaoutis G, Panagiotakos DB, Sidossis LS. Mild dehydration and cycling performance during 5-kilometer hill climbing. *J Athl Train.* 2013;48(6):741-7.

## GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranışların incelenmesi amaçlanmıştır

### Araştırma Problemleri

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış düzeyleri nasıldır?

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış puanları spor türüne göre farklılık göstermekte midir?

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış puanları yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış puanları spor yaşına göre farklılık göstermekte midir?

Sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranış puanları eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

### Literatur Araştırması

Spor performansının artışı sporcunun fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimi (1), ihtiyaç duyulan enerji için gerekli besinlerin alınması (2) gibi komplike olan birçok faktörün belirli ağırlıkları ile yer aldığı ihtiyaç hiyerarşisi olarak tanımlanabilir. Sporcu performans piramidi olarak ifade edilebilecek bu tabloda su/sıvı yüksek performans oluşumu

noktasında önemli bir kilit taşı görevi üstlenmektedir (3). İnsan organizması besinler, içecekler ve metabolizma şeklinde su ihtiyacını karşılamaktadır (9, 21). Spor yapan bireylerde performansın artırılması sürecinde bu duruma yani hidrasyon durumuna dikkat etmesi gerekmektedir. Eğer organizma için gerekli sıvı miktarında noktasında sorun yaşanır ise bu durum spor performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Vücutta su kaybı veya su kaybı ile oluşan durum ise dehidratasyon şeklinde tanımlanmaktadır (27). Kaybedilen çok az miktarda sıvı dahi sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler (23). Performans açısından diğer bir yapı taşı ise tutumdur. Tutum; "bireyin çevresindeki herhangi bir olgu veya nesneye ilişkin sahip olduğu tepki eğilimini ifade eder" (30). Tutumlar, kişilerin davranışlarını şekillendiren duyuşsal etmenlerdir (33). Davranış ise "organizmanın uyarımlar karşısındaki tepkilerinin bütünü" (35) şeklinde tanımlanmıştır. Yani tutumların görülür şekli olarak yorumlanabilir. Bilgi, tutum ve davranışlar sporcunun performansına etki etmektedir. Bu nedenle sporcu performans üzerinde bu denli etkili olan hidrasyon hakkında bireyin bilgi sahibi olması tutum sürecinde, tutum ise davranış sürecinde etkili olacak bir tamamlayıcı unsur olacaktır. Bu çerçevede mevcut araştırmada, farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranışların incelenmesi amaçlanmıştır.

### Yöntem

#### Araştırma Modeli

Bu araştırma, farklı branşlardaki sporcuların hidrasyon bilgi düzeyi, tutum ve davranışları belirlemeye yönelik mevcut

durumu tespit etmeyi hedefleyen bir araştırma olması sebebiyle taramaya yönelik bir modelden oluşmaktadır.

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini Adıyaman, Antalya, Bartın, Bursa, Çanakkale, Çorum, Elâzığ, Gaziantep, Giresun, Kırıkkale, İstanbul, İzmir, Muş, Sakarya illerinde aktif spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde ise sosyal bilimlerde örnekleme hatalarını en aza indirmek için sıklıkla kullanılan farklı örnekleme alma tekniğine gidilmiştir. Söz konusu teknikte  $\alpha=0,05$  için (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) en büyük evrene karşılık gelen popülasyonun üzerinde veri toplanmıştır. Örneklem dahil edilmesinde ise “kota örnekleme” yöntemi dikkate alınmıştır. Bu bilgilerden hareketle araştırmada kota örnekleme yöntemiyle seçilen 123’ü (% 22,2) kadın, 430’u ise (%77,8) erkek toplam 553 sporcu araştırmaya katılım göstermiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Nichols, Jonnalagadda, Rosenbloom ve Trinkaus (2005) tarafından geliştirilen, Trammel (2007) tarafından revize edilen “Hidrasyon Bilgi, Tutum ve Davranış Anketi” kullanılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmacı tarafından anketi geliştiren yazarlardan ve Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu’ndan [E.13934] anketin sporculara uygulanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır.

Hazırlanan anket formu 18 yaş altı sporcuların ankete katılım süreci ile ilgili gerekli olan tüm işlem basamakları, 18 yaş ve üzeri sporcular için de antrenör veya aile izni olmaksızın kendileriyle ilgili süreçler her iki grup için etik ilkeler doğrultusunda katılıma gönüllü olan sporculara (18 yaşından küçük sporcuların ailelerine) “bilgilendirilmiş gönüllü katılım onam formu” doldurtulmuş ve anket formları sporculara verilmiştir. Bütün örneklem grubundaki veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel olarak; frekans, yüzdelik dağılım, aritmetik ortalama, standart sapma; parametrik testlerden bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve gruplar arasında farkın kaynağını belirlemek için ise LSD çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Anketin güvenilirliklerini belirlemek için de KR-20 ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

### **Sonuç ve Değerlendirme**

Araştırma bulguları incelendiğinde, sporcuların cinsiyete göre tutum ve davranışta; spor türüne göre tutumda; yaş gruplarına göre bilgi ve davranışta; spor yaşına göre bilgi, tutum ve davranışta; eğitim durumlarına göre bilgi ve davranışta istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak sporcuların genel olarak bilgi puanlarının yüksek düzeyde, tutum ve davranış puanlarının ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

## Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi

### The Effect of Digital Literacy on Attitudes Towards Distance Education

\* Serhat TURAN<sup>1</sup>, Ahmet DÖNMEZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, TÜRKİYE / serhat.turan@balikesir.edu.tr / 0000-0001-6236-3825

<sup>2</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, TÜRKİYE / ahmet.donmez@alanya.edu.tr / 0000-0001-6754-4369

\* Corresponding author

**Özet:** Bu araştırma dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutuma olan etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 281 öğrenci katılmıştır. Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Okuryazarlık Ölçeği” ve “Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi; Dijital okuryazarlık düzeyinin uzaktan eğitime yönelik tutuma olan etkisini belirlemek için Regresyon analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların dijital okuryazarlıkları ile uzaktan eğitime yönelik tutum arasındaki ilişki anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde tespit edilmiştir. Regresyon sonuçları incelendiğinde ise dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutum üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları uzaktan eğitime yönelik tutumda dijital okuryazarlığın göz önünde bulundurulması gerektiğini işaret etmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital okuryazarlık, uzaktan eğitim, tutum.

**Abstract:** This study was conducted to determine the effect of digital literacy on attitudes towards distance education. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. A total of 281 students studying in the departments of physical education and sports teaching, sports management and coaching at the sports sciences faculty of a state university and selected by convenience sampling method participated in the study. Data were obtained by using ‘Personal Information Form’, ‘Digital Literacy Scale’ and ‘Attitude towards Distance Education Scale’. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables; Regression analysis was used to determine the effect of digital literacy level on attitude towards distance education. According to the results of Pearson correlation analysis, the relationship between participants’ digital literacy and attitude towards distance education was found to be significant, positive and moderate. When the regression results were analysed, it was determined that digital literacy had a significant positive predictive power on attitude towards distance education. The results of the research indicated that digital literacy should be taken into consideration in attitudes towards distance education.

**Keywords:** Digital literacy, distance education, attitude.

Received: 18.08.2024 / Accepted: 30.10.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1535338>

**Citation:** Turan, S., & Dönmez, A. (2024). Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 449-455.

## GİRİŞ

Dijital okuryazarlık, toplumda bilgiye erişmek, düzenlemek, koordine etmek, tahmin etmek ve sağlamak için bir iletişim aracı olan teknolojiyi kullanmadaki ön önemli beceri olarak ifade edilmektedir (1). Temel bir dijital okuryazarlık düzeyi; e-posta gönderme, bilgisayar kullanarak belge hazırlama ve Web'de bilgi arama becerisini içerse de, teknolojinin, özellikle mobil kullanımının artmasıyla, bu temel dijital okuryazarlık düzeyini yerine getirmek için gereken yetkinlikler de artmaktadır. Bu nedenle, bugün dijital okuryazar olmak, akıllı telefonlarda mesajlaşma uygulamalarını kullanabilme, WordPress ve Twitter gibi uygulamaları kullanarak dijital eserler oluşturabilme gibi becerileri içerir (2). Yüksek dijital okuryazarlık ise çevrimiçi risklerle başa çıkmak için fayda sağlamaktadır (3). Bireyin teknolojiye olan eğilimi ile ilgilenen dijital okuryazarlığın hem teknik (teknolojileri kullanma becerisine sahip olma) hem de bilişsel (bilgiyi değiştirirken ve toplarken uygun seçimler yapma yargısına sahip olma) yönleri bulunmaktadır. Yakın geçmişte e-öğrenme araçlarının sayısı bloglar, podcast'ler, wiki'ler ve RSS beslemeleri gibi Web 2.0 yeniliklerini içerecek şekilde genişlediği için dijital okuryazarlık dikkate alınması gereken önemli bir belirleyicidir (4). Bundan ayrı olarak Avrupa Parlamento Konseyi tarafından onaylanan 2020 Avrupa Dijital Gündemi, tüm vatandaşlar için dijital becerilerin ve okuryazarlığın kazanılması gerektiğini vurgulamaktadır (5). Bu doğrultuda Dünya Ekonomik Forumu (6) ve OCDE (7) tarafından hazırlanan “Geleceğin İşleri Raporu” bugün ve gelecek yıllarda var olan çok sayıda mesleğin işlerini yapabilmeleri için dijital becerilere ihtiyaç duyacağını ifade etmektedir. Bu sebeple, teknoloji bugünün ve yarının toplumunda olmazsa olmaz konumundadır ve bireylere günümüz bilgi toplumunun gerektirdiği gerekli becerileri

sağlayan dijital okuryazarlığı teşvik etmek önemlidir (8). Bu bağlamda derslerin daha etkili kılınabilmesi için teknolojiyi benimseme yeteneği ya da dijital okuryazarlık yeteneği bir gereklilik olarak görülmektedir (1). Bilişim teknolojileri konusunda daha rahat olan kullanıcıların, bilişim teknolojileri konusunda daha az bilgili kullanıcılara göre e-öğrenme yeniliklerini benimseme ve onlarla daha kolay devam etme olasılıkları daha yüksektir (9).

Bilişim teknolojilerinin her geçen gün daha fazla ulaşılabilir olması, bu teknolojilerin hayatın her alanında kullanılmasını ve hayatın ayrılmaz bir parçası olmasını sağlamaktadır (10). Özellikle dünyada yaşanan COVID-19 salgını ile birlikte ülkelerin çoğu okullarını geçici bir süre kapatmak zorunda kalmış ve yaklaşık 1,6 milyar öğrenci eğitimden uzak kalmıştır (11). Bu süreçte insanlara evden çıkmadan ihtiyaçlarını karşılayabilme imkanı sağlayan teknolojik araçlar, eğitim ihtiyacının da karşılanmasında etkin olarak işe koşulmaktadır. Birçok devlet, dijital teknolojilerin eğitim sektöründe kullanılmasını sağlayarak uzaktan eğitim ile bu süreci en az hasarla atlattırma çalışmaktadır (12). Uzaktan eğitim, teknoloji ve internet aracılığıyla öğrenmenin sağlanması olarak tanımlanmaktadır (13,14,15). Karmaşık bir yapıya sahip olan uzaktan eğitim: multimedya tabanlı (dijital öğrenme oyunları, DVD, CD gibi), ses tabanlı (radyo gibi), mobil teknoloji tabanlı (akıllı telefon, taşınabilir medya araçları gibi), basılı kaynak tabanlı, web-tabanlı (Webinar, online dersler gibi), gelişmekte olan teknoloji tabanlı (Web 2.0 gibi), telegörsel tabanlı (videokonferans, tv gibi) olmak üzere yedi grupta sınıflandırılmaktadır (16). Uzaktan eğitim farklı araç ve ortamlarda kullanılabilmesiyle öğrencilerin, akademik personelin, öğretmenlerin, profesyonel ve endüstri insanlarının becerilerini



geliştirmektedir (17). Bundan ayrı olarak yapılan çalışmalarda uzaktan eğitimin; bilgi kazandırma (18), yer ve zamanda öğrenme esnekliği oluşturma (19, 20), eğitimde fırsat eşitliği sağlama (21), etkileşim meydana getirme (22), öğrenciyi motive etme (23), bireysel öğrenme hızına uygun öğretim imkanı sağlama (24), maddi (25, 23) ve zaman açısından ekonomik olma (26, 23), coğrafi engelleri ortadan kaldırmasıyla erişim kolaylığı sağlama (25), yaşam boyu öğrenme imkanı oluşturma (27), çekingen öğrencilerin derse katılımında onları cesaretlendirme (28), grup çalışmasını teşvik etme (29) ve salgın hastalıklar gibi kriz zamanlarında eğitimin devamlılığını sağlama (30) gibi olumlu işlevleri bulunmaktadır. Eğitimin devamlılığını sağlama açısından birçok olumlu etkisi bulunan uzaktan eğitimin bazı sınırlılıklarının olduğu da ifade edilmektedir. Bu bakımdan öğretmenlerin uzaktan eğitim konusunda deneyim eksikliği (31) ve bilgisayar kullanım becerilerinin yeterli düzeyde olmaması (26, 32), öğretmenleri dönem başlamadan önce ders bilgilerini ve materyallerini hazırlamaya, planlamaya ve tamamlamaya teşvik etmesi (29) uzaktan eğitimin niteliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu yeni çevrimiçi ortama uyum sağlamak, bunun için materyalleri değiştirmek ve organize etmek öğretmenleri zorlayabilmektedir. Teknolojiyi derslere uyumlu hale getirmeye çalışırken öğreticileri etkileyen içsel ve dışsal unsurlar bulunmaktadır. Dışsal faktörler, öğrenenle doğrudan ilgili olmayan; teknolojiye ulaşma durumu, okulun maddi imkanları, yöneticinin destek olup olmaması gibi etkenleri ifade etmektedir. İçsel faktörler ise öğrenenin özgüven, inanç ve tutumu gibi etkenlerdir (33). Dolayısıyla uzaktan eğitime yönelik tutumunun, dersin niteliğine etkisi göz ardı edilmemelidir (34).

Kişinin davranışı ortaya koyabilmesindeki tavrı, davranışı yapma niyetiyle doğru orantılıdır (35, 36). Bu açıdan düşünüldüğünde bireyin öğrenmelere karşı ortaya koyduğu tutum, öğrenmesi ile doğrudan ilişkilendirilebilir (37). Öyle ki öğrenme ortamına karşı gösterilen tutuma göre ortama alışma ve başarı düzeyi değişkenlik gösterebilir (38). Elbette bu tutumun etkili şekilde ortaya çıkmasında, çağın en önemli erişim aracı olan internetin dijital okuryazarlığı hızlı ve artan şekilde popüler hale getirmesidir. Bu sebeple dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutuma etkisi merak edilmiş ve araştırmada söz konusu etkinin varlığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel modelde amaç değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının ortaya konulmasıdır (39). Dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutum üzerindeki olası etkisi ilişkisel olarak bu araştırmada incelenmiş ve olası etkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırma dijital okuryazarlık düzeyinin uzaktan eğitime yönelik tutuma olan etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Araştırma Grubu:** Araştırma bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan nicel

araştırmalarda kolayda örnekleme yöntemi hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmek için tercih edilmektedir (40). Veriler beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören 281 öğrenciden toplanmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcılara ait bilgiler

Cinsiyet	n	%
Kadın	111	39.5
Erkek	177	60.5
<b>Bölüm</b>		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	54	19.2
Spor Yöneticiliği	77	27.4
Antrenörlük	150	53.4
Yaş	$\bar{X}$	Ss.
	21,07	3,49
<b>Toplam</b>	<b>281</b>	<b>100.0</b>

Tablo 1'deki sonuçlara bakıldığında araştırmaya %39,5'i kadın (n=111), %60,5'i erkek (n=177), %19,2'si (n=54) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %27,4'ü (n=77) spor yöneticiliği, %53,4'ü (n=150) antrenörlük bölümünde olan toplam 281 öğrenci katılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının 21,07±3,49 olduğu bulunmuştur.

**Veri Toplama Araçları:** Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçme araçları, üç kısımdan oluşmaktadır. Bu üç kısım, "Kişisel Bilgi formu", "Dijital Okuryazarlık Ölçeği" ve "Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Ölçeği" şeklindedir. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya dâhil olan katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan form, "yaş, cinsiyet, bölüm" şeklinde değişkenlerden oluşmaktadır.

**Dijital Okuryazarlık Ölçeği:** Dijital okuryazarlık ölçeği Ng (41) tarafından Avustralya'daki bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hamutoğlu, Güngören, Uyanık ve Erdoğan (42) tarafından yapılmıştır. Ölçek teknik, tutum, sosyal, bilişsel olarak adlandırılan dört faktör ve 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte beşli likert tipi dereceleme kullanılmış olup (1) kesinlikle katılmıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ters puanlanan madde olmayan ölçekte alınan puanın yüksek olması, yüksek dijital okuryazarlığı işaret etmektedir. Yapılan araştırmada ölçme aracı toplam puan üzerinden hesaplanmış ve istatistiksel işlemler bu şekilde sürdürülmüştür.

**Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Ölçeği:** Uzaktan eğitime yönelik tutum ölçeği Arslan, Bircan ve Eleroğlu (43) tarafından geliştirilmiş ve beş seçeneğe sahip likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan dereceler; 1 (hiçbir zaman katılmıyorum), 2 (nadiren katılıyorum), 3 (bazen katılıyorum), 4 (genellikle katılıyorum), 5 (her zaman katılıyorum) şeklindedir. Ölçek 21 maddeden ve 5 faktörlü (faktör 1: uzaktan eğitimin katılımcıya avantajları, faktör 2: uzaktan eğitimin teknik boyutu, faktör 3: uzaktan eğitim isteği, faktör 4: uzaktan eğitimin öğretim etkililiği, faktör 5: uzaktan eğitimde karşılaşılan problemler) bir yapıdan

oluşmaktadır. Yapılan araştırmada ölçme aracı toplam puan üzerinden hesaplanmış ve istatistiksel işlemler bu şekilde sürdürülmüştür.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Dijital okuryazarlık ve uzaktan eğitime yönelik tutum ölçeğinin güvenilirlik değerlerine ilişkin sonuçlar

Ölçekler	Ölçeğin Kendisine Ait Değerler	Araştırmada Elde Edilen Değerler
Dijital Okuryazarlık Ölçeği	0,93	0,91
Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Ölçeği	0,91	0,91

Tablo 2' deki sonuçlar incelendiğinde yapılan mevcut araştırma sonucunda elde edilen güvenilirlik değerlerinin literatüre göre (40) oldukça güvenilir olduğu bulunmuştur.

**Verilerin Toplanması:** Araştırma gerçekleştirilmeden önce Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul'undan gerekli olan izin alınmış [E-19928322-050.04-360036] ve veriler Google form aracılığıyla sınıf ortamında araştırmanın amacı ve önemi anlatılarak yüz yüze toplanmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük esası göz önünde bulundurulmuş ve araştırmaya katılmak istemeyen öğrenciler araştırma dışında tutulmuştur. Veriler 2024 yılı Mart ayı içerisinde toplanmıştır.

**Verilerin Analizi:** Dijital okuryazarlık düzeyinin uzaktan eğitime yönelik tutuma etki edip etmemesini ortaya çıkarmak isteyen bu araştırmada; kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplama aracında bulunan ölçeklere ait dağılımlarda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi; dijital okuryazarlık düzeyinin uzaktan eğitime yönelik tutuma olan etkisini belirlemek için Regresyon analizi kullanılmıştır. Tespit edilen bulgularda %95 güven aralığı ve  $p < ,05$  anlamlılık düzeyi referans alınmıştır. Dağılımların normalliği için bulunan değerler Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Normallik varsayımına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
Dijital Okuryazarlık Ölçeği	281	-,168	,842
Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Ölçeği	281	-,472	,110

Tablo 3' deki sonuçlar incelendiğinde ölçme araçlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olduğu ve söz konusu değerlerin normal dağılım sınırları içerisinde kabul edilebileceği literatürde (44) önerilmektedir.

## BULGULAR

Bu kısımda dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutumla olan ilişkisine ve dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutumu ne kadar açıkladığına dair bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların dijital okuryazarlıkları ile uzaktan eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişki sonuçları

	Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum	
Dijital Okuryazarlık	r	,302
	p	,001*

\* $p < ,001$

Tablo 4'deki "Pearson korelasyon" analizi sonuçlarına göre katılımcıların Dijital okuryazarlıkları ile uzaktan eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişki ( $r = ,302$ ;  $p = ,001$ ) anlamlı olarak pozitif yönde ve orta düzeyde tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Uzaktan eğitime yönelik tutumun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Sabit	1,831	,321	---	5,707	,001
Dijital Okuryazarlık	,421	,082	,293	5,128	,001
R= ,293	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = ,083	F <sub>(1,279)</sub> = 26,297		p= ,001	
Bağımlı değişken=Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum				Yöntem: Enter	

Tablo 5'de uzaktan eğitime yönelik tutumun yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise dijital okuryazarlığın ( $\beta = ,293$ ;  $t = 5,128$ ;  $p = ,001$ ) uzaktan eğitime yönelik tutum üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Uzaktan eğitime yönelik tutuma ait toplam varyansın %8'inin dijital okuryazarlık ile açıklandığı ifade edilebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Dijital araçlarla eğitimi daha etkin hale getirme amacıyla kullanılan uzaktan eğitim, bireyleri zaman ve mekan sınırlılığından kurtarmış ve özellikle COVID-19 salgın sürecinde etkin bir şekilde kullanılmıştır. Uzaktan eğitimin COVID-19 süreci sonrasında sağladığı kolaylıklar sebebiyle kullanımı devam etmiş ve etkililiğini artırma araştırmaları ön plana çıkmıştır. Uzaktan eğitimin niteliğini artıracak etmenlerden biri dijital okuryazarlık düzeyinin artırılmasıdır. Dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutuma olan etkisini belirlemeyi amaçlayan bu araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişki araştırılmış ve dijital okuryazarlık ile uzaktan eğitime yönelik tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ardından gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinde dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutumu anlamlı şekilde yordadığı ve toplam varyansın %8'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle dijital okuryazarlık düzeyinin artması halinde uzaktan eğitime yönelik tutumunda artacağı söylenebilmektedir. Elde edilen bulguya dayanarak açıklanan varyansın yüksek düzeyde olmadığı da ifade edilebilir. Yüksek düzeyde dijital okuryazarlığa sahip bireyler bir e-öğrenme sistemini istediği doğrultuda kullanabilmekte ya da erişebilmektedir; ancak alanlarıyla ilgili yeterince derin değilse e-öğrenmeden sınırlı düzeyde faydalanabilmektedirler (2). Bu durumda uzaktan eğitime yönelik tutum seviyesine beklenen düzeyde etki edemeye bilmektedir. Yüksek düzeyde dijital okuryazarlığa sahip bireyler, bir e-öğrenme sistemini kolayca manipüle edebilir ve bunlara erişebilir; ancak alanlarıyla ilgili bilgileri yeterince geniş veya derin değilse, performanslarını artırmak için edindikleri gereken içerik türünü bilmedikleri için yalnızca sınırlı faydalar elde edebilirler (2). E-öğrenme açısından, düşük dijital okuryazarlık düzeyine sahip bireylerin web tabanlı öğrenmeyi kullanmaya devam etme ihtimalleri daha düşük düzeydedir (45). Buna karşılık, yüksek düzeyde dijital okuryazarlığa sahip bireyler ise e-öğrenme kullanımlarının performanslarını artıracığından

emindirler. Nitekim sistemlere erişmeyi ve bunları değerlendirmeyi daha kolay bulmaktadırlar. Yüksek düzeyde dijital okuryazarlık düzeyine sahip bireyler yeni araçların arayüzlerine, erişim seçeneklerine, terminolojisine ve normlarına aşına oldukları için e-öğrenmeyi kullanma eylemini bilişsel olarak daha az külfetli hale getirmektedirler (2). Dijital okuryazarlığı yüksek olan bireyler, eğitimlerini kendi kendilerine yönetmek ve sürekli eğitim faaliyetlerini gayri resmi bir ortamda yürütmek için bu yeni araçlardan daha iyi yararlanabilmektedirler (46). Literatür incelendiğinde Dizlek ve Uzun (47) beden eğitimi öğretmenleriyle gerçekleştirdiği çalışmalarında; dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutumun %20'sini açıkladığını belirlemişlerdir. Saban, Vargün, Özcan ve Günlük (48) devlet ve vakıf üniversitelerinde görev yapan muhasebe alanında çalışan akademisyenler üzerinde çalışmasını gerçekleştirmiş ve araştırma sonucunda dijital okuryazarlık düzeyi arttıkça uzaktan eğitim memnuniyet düzeylerinin de arttığını bulmuşlardır. Literatürdeki çalışmaların yapılan mevcut araştırma ile benzer sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Dahası literatürde yapılan araştırmalarda olumlu öğrenci tutumunun öğrenmeye karşı ilgiyi artıracığı (49) öğrenmeden daha memnun kanılacağı

(50, 51) aynı zamanda öğrenme ilgisini etkilediği (52) ve motivasyonunu canlı tuttuğu (53, 54) ifade edilmiştir.

### Sonuç

Araştırma sonucunda Dijital okuryazarlığın uzaktan eğitime yönelik tutum üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunun genişletilerek uygulanması, öğretmen ve akademisyenlerin de dahil edileceği kurguların planlanması önerilmektedir. Bundan ayrı olarak uzaktan eğitim konusunda öğrencilerin ilgilerini çekecek niteliklerin belirlenmesi de uzaktan eğitimin daha etkin kullanılmasına ışık tutacaktır.

**Etik Metni:** Mevcut makalede araştırma sürecinde dergi yazım kurallarına yayın ilkelerine araştırma ve yayın etiği kurallarına dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 27.02.2024 tarihli 2024/2 sayılı toplantı ile Balıkesir Üniversitesi Etik Kurulu onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Mevcut çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Mevcut çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

### Kaynaklar

- Phuapan P, Viriyavejakul C, Pimdee P. An analysis of digital literacy skills among thai university seniors. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 2016; 11(3): 24-31.
- Mohammadyari S. Singh H. Understanding the effect of e-learning on individual performance: The role of digital literacy. *Computers & Education*, 2015; 82:11-25.
- Helsper EJ, Smahel D. Excessive internet use by young Europeans: psychological vulnerability and digital literacy? *Information, Communication & Society*, 2020; 23 (9), 1255-1273.
- Ullrich C, Borau K, Luo H, Tan X, Shen L, Shen R. Why Web 2.0 is good for learning and for research: principles and prototypes *Proceedings of the 17th international conference on World Wide Web*, ACM: 2008; 705-714.
- Duran Cuartero M, Prendes Espinosa MP, Gutierrez Porlan I. Teaching digital competence certification: a proposal for university teachers. *Ried-Revista Iberoamericana De Educacion A Distancia*, 2019; 22(1), 187-205.
- World Economic Forum The Future of Jobs Report 2018, World Economic Forum, Geneva (2018).
- OCDE O. TALIS 2013 results: An international perspective on teaching and learning. *Oecd Publishing*. 2014.
- From J. Pedagogical digital competence--between values, knowledge and skills. *Higher Education Studies*, 2017; 7(2), 43-50.
- Floyde A, Lawson G, Shalloe S, Eastgate R, D'Cruz M. The design and implementation of knowledge management systems and e-learning for improved occupational health and safety in small to medium sized enterprises. *Safety Science*, 2013; 60: 69-76.
- Belanger F. Crossler RE. Privacy in the digital age: A review of information privacy research in information systems. *MIS Quarterly*, 2011; 35(4), 1017-1041.
- Miks J, McIlwaine J. Keeping the world's children learning through COVID-19. *Acesso em*, 2020; 6(05).
- Agnoletto R, Queiroz V. COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia (CEST)*, 2020; 5(2).
- Gros B, García-Peñalvo FJ. Future trends in the design strategies and technological affordances of e-learning. *In Learning, design, and technology: An international compendium of theory, research, practice, and policy* (pp. 345-367). Cham: Springer International Publishing. 2023.
- Hong JC, Tai KH, Hwang MY, Kuo YC, Chen JS. Internet cognitive failure relevant to users' satisfaction with content and interface design to reflect continuance intention to use a government E-learning system. *Computers in Human Behavior* 2017; 66, 353-362.
- Aljawarneh SA. Reviewing and exploring innovative ubiquitous learning tools in higher education. *Journal of computing in higher education* 2020; 32(1), 57-73.
- Burns M. Distance education for teacher training: Modes, models and methods. Washington, DC: Education Development Center, Inc. 2011.

17. Chopra G, Madan P, Jaisingh P, Bhaskar P. Effectiveness of E-learning portal from students' perspective: A structural equation model (SEM) approach. *Interactive Technology and Smart Education* 2019; 16(2), 94–116.
18. Mirkholikova DK. Advantages and disadvantages of distance learning. *Наука и образование сегодня*, 2020; 7(54), 70-72.
19. Oliveira MMS, Penedo AST, Pereira VS. Distance education: Advantages and disadvantages of the point of view of education and society. *Dialogia*. 2017; 139-152.
20. Hammonds S. Impact of internet-based teaching on student achievement. *British Journal of Educational Technology*, 2003; 34: 95-98.
21. Mosina Y. Distance learning: Is it convenient or effective? *Challenges In Science Of Nowadays*. UDC 2020; 378. 14.
22. Demir E. Uzaktan Eğitime Genel Bir Bakış. *Dumlupınar University Journal of Social Science*, 2014; 39, 203-211.
23. Davison MM. Distance education in high schools: Benefits, challenges, and suggestions. *The Clearing House*, 2005; 78: 105-108.
24. Sinecen F. Türk dili dersinin uzaktan eğitim yoluyla verilmesinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye. 2019.
25. Huntington-Klein N, Cowan J, Goldhaber D. Selection into online community college courses and their effects on persistence. *Research in Higher Education*, 2017; 58(3), 244-269.
26. Anayatova D, Kostaubayeva Z. Teachers' perception of lms schoology in face-to-face and online teaching modes: advantages and disadvantages. *C. SDU Bulletin: Pedagogy and Teaching methods*, 2020; 52(1): 24-33.
27. Lyons JF. Teaching U.S. history online: Problems and prospects. *The History Teacher*, 2004; 37: 447-456.
28. Reeves K, Brown B. Online adjuncts. *School Administrator*, 2002; 59: 32-37.
29. Coyner SC, McCann PL. Advantages and challenges of teaching in an electronic environment: The Accommodate model. *International Journal of Instructional Media*. 2004; 31: 223-228.
30. Can E. Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye'de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2020; 6 (2), 11-53.
31. Karber DJ. Comparisons and contrasts in traditional versus on-line teaching in management. *Higher Education in Europe*, 2003; 26: 533-536.
32. Ülkü S. İlkokullarda görev yapan öğretmenlerin uzaktan eğitime yönelik tutumları (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye. 2018.
33. Ertmer P. Teacher pedagogical beliefs: The final frontier in our quest for technology integration. *Educational Technology Research and Development*, 2005; 53, 25-39.
34. Haddad WD, Jurich S. *ICT for Education: Prerequisites and Constrains*. 2002.
35. Lee, H. Y., Qu, H., & Kim, Y. S. (2007). A study of the impact of personal innovativeness on online travel shopping behavior-A case study of Korean travelers. *Tourism Management*, 28(3), 886-897.
36. Arı, E., Yılmaz, V., & Doğan, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin internet üzerinden alışverişlerine ilişkin tutum ve davranışların önerilen bir yapısal eşitlik modeliyle araştırılması. *Yönetim ve Ekonomi*, 22(2), 385-399.
37. Kara, A. (2010). Öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(32), 49-62.
38. Birişçi, S., Metin, M., & Demiryürek, G. (2011). İlköğretim öğretmenlerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi: (Artvin ili örneği). *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 2(4).
39. Karasar N. *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık. 2020.
40. Karagöz Y. *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi, 2017.
41. Ng W. Can we teach digital natives digital literacy?. *Computers & education*, 2012; 59(3), 1065-1078.
42. Hamutoğlu NB, Güngören ÖC, Kaya-Uyanık G, Gür-Erdoğan D. Dijital okuryazarlık ölçeği: Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 2017; 18(1), 408-429.
43. Arslan R, Bircan H, Eleroğlu H. Uzaktan eğitime yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Journal of Economics & Administrative Sciences (JEAS)*, 2019; 20(2).
44. George D, Mallery P. *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017. 2019.

45. Ferro E, Helbig NC, Gil-Garcia JR. The role of IT literacy in defining digital divide policy needs. *Government Information Quarterly*, 2011; 28(1), 3-10.
46. Hargittai E. Digital na (t) ives? Variation in internet skills and uses among members of the “net generation”. *Sociological inquiry*, 2010; 80(1), 92-113.
47. Dizlek A, Uzun A. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumları İle Dijital Okuryazarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 2022; 5(2), 23-34.
48. Saban M, Vargün H, Özcan M, Günlük M. Muhasebe akademisyenlerinin dijital okuryazarlık ve uzaktan eğitim memnuniyet düzeylerinin uzaktan eğitimin etkinliği üzerinde etkisi. *Dijital Çağda Muhasebe Eğitiminden Beklentiler*, 2022; 55.
49. Dahalan, N., Hassan, H., & Atan, H. (2012). Student engagement in online learning: Learners attitude toward e-mentoring. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 67, 464-475.
50. Sun, P. C., Tsai, R. J., Finger, G., Chen, Y. Y., & Yeh, D. (2008). What drives a successful e-Learning? An empirical investigation of the critical factors influencing learner satisfaction. *Computers & Education*, 50(4), 1183-1202.
51. Piccoli, G., Ahmad, R., & Ives, B. (2001). Web-based virtual learning environments: A research framework and a preliminary assessment of effectiveness in basic IT skills training. *MIS quarterly*, 401-426.
52. Hannafin, M. J., & Cole, D. D. (1983). A comparison of factors affecting the elective selection of introductory computer courses. *AEDS Journal*, 16(4), 218-227.
53. Peng, H., Tsai, C. C., & Wu, Y. T. (2006). University students' self-efficacy and their attitudes toward the Internet: the role of students' perceptions of the Internet. *Educational Studies*, 32(1), 73-86.
54. Yang, Y., & Lin, N. C. (2010). Internet perceptions, online participation and language learning in Moodle forums: A case study on nursing students in Taiwan. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2647-2651.

## EXTENDED ABSTRACT

### Purpose of the Study

This study was conducted to determine the effect of digital literacy level on attitude towards distance education.

### Literature Research

Digital literacy is defined as the most important skill in using technology as a communication tool to access, organize, coordinate, predict and provide information in society (1). While a basic level of digital literacy includes the ability to send e-mail, prepare documents using a computer, and search for information on the Web, with the increasing use of technology, especially mobile, the competencies required to fulfill this basic level of digital literacy are increasing. Thus, being digitally literate today includes skills such as being able to use messaging applications on smartphones and create digital artifacts using applications such as WordPress and Twitter (2). High digital literacy provides benefits for dealing with online risks (3). Digital literacy, which deals with an individual's disposition towards technology, has both technical (having the ability to use technologies) and cognitive (having the judgment to make appropriate choices when exchanging and gathering information) aspects. Digital literacy is an important determinant to consider as the number of e-learning tools has expanded in the recent past to include Web 2.0 innovations such as blogs, podcasts, wikis and RSS feeds (4). Distance education is defined as the provision of learning through technology and the Internet (13,14,15). Distance education, which has a complex structure, is classified into seven groups: multimedia-based (such as digital learning games, DVD, CD), audio-based (such as radio), mobile technology-based (such as smartphones, portable media tools), print-based, web-based (such as

Webinar, online courses), emerging technology-based (such as Web 2.0), tele-visual-based (such as videoconferencing, TV) (16). Distance education improves the skills of students, academic staff, teachers, professional and industrial people by using different tools and environments (17).

### Method

#### Research Model

Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. In the relational model, the aim is to reveal the existence of a relationship between variables (39). The possible effects of digital literacy on attitudes towards distance education were analysed in this study and the possible effects were tried to be revealed.

#### Research Group

The research was carried out with students studying at the Faculty of Sport Sciences of a state university. Convenience sampling method was preferred when determining the sample of the study. In quantitative researches, convenience sampling method is preferred to obtain data in a fast and cheap way (40). Data were collected from 281 students studying in physical education and sports teaching, sports management and coaching departments.

#### Data Collection Tools

The measurement tools used as data collection tools consist of three parts. These three parts are ‘Personal Information Form’, ‘Digital Literacy Scale’ and ‘Attitude towards Distance Education Scale’. Detailed information about the measurement tools is presented below.

**Personal Information Form:** The form prepared by the researchers in order to obtain information about the demographic characteristics of the participants included in the study consists of variables such as 'age, gender, department'.

**Digital Literacy Scale:** The digital literacy scale was developed by Ng (41) on students studying at a university in Australia. Turkish adaptation of the scale was made by Hamutoğlu, GÜngören, Uyanık and Erdoğan (42).

**Attitude Scale towards Distance Education:** Attitude towards distance education scale was developed by Arslan, Bircan and Eleroğlu (43) and is a five-point Likert-type scale.

## Conclusion and Evaluation

In this study, which aims to determine the effect of digital literacy on attitude towards distance education, firstly, the relationship between the variables was investigated and a positive and significant relationship was found between digital literacy and attitude towards distance education. Then, in the simple linear regression analysis, it was determined that digital literacy significantly predicted attitude towards distance education and explained 8% of the total variance. Based on this finding, it can be said that if the level of digital literacy increases, the attitude towards distance education will also increase.



## Spor ve Beden Kültürü Mekanlarıyla Antikçağ Pergamon'u Ancient Pergamon with Its Sports and Recreational Venues

\* Sevda KORKMAZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul, TÜRKİYE / sevda.korkmaz@ibb.gov.tr / 0000-0002-6006-0473

**Özet:** Roma döneminin sayılı antik kentlerinden biri olan Pergamon, sadece kütüphanesi ve parşömeni ile değil gymnasium, asklepon, hamam gibi yapıları ile de öne çıkmaktadır. Gerek zihin gerekse beden eğitimine önem verilen Yunan düşüncesinin yapı taşları olan bu yapılar, bugünün batı medeniyetinin altyapısını oluşturmaktadır. Söz konusu yapıların Antikçağda Anadolu'nun en parlak şehirlerinden Pergamon, döneminin diğer antik kentlerine göre sayıca öne çıkmaktadır. Pergamon antik şehrinde gymnasium sayısının çokluğu ve asklepon varlığı spor tarihi açısından pek çok soruyu ve ipucunu bünyesinde barındırmaktadır. Şehirde neden bu kadar çok gymnasium inşa edildiği; bunların kullanım amaçları, işlevleri ve sıklıklarının neler olduğu; gymnasiumlara olan talebin boyutlarının nasıl olduğu, gymnasium yapısına hamamın nasıl eklendiği, şehirde gymnasiumun yanı sıra asklepiona neden ihtiyaç duyulduğu ve burada sporcu tedavilerinin nasıl yapıldığı gibi bir dizi soru cevabını da yine kendi varlıklarında taşımaktadır. Bu sorulardan yola çıkarak antikçağda Pergamon şehrindeki beden kültürü ve spor amaçlı yapılar, buralardaki pratikler literatür tarama ve doküman incelemesi yöntemleri kullanılarak bu araştırmada incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bergama, antikçağ, spor, beden kültürü, asklepon, gymnasium, hamam.

**Abstract:** The Pergamon, one of the few ancient cities of the Roman period, stands out not only with its library and parchment, but also with its structures such as gymnasium, asclepon and baths. These centers, which are the building blocks of Greek thought, where both mental and physical education are given importance, constitute the infrastructure of today's western civilization. The abundance of gymnasias and the presence of an Asklepon in the ancient city of Pergamon encompass many questions and clues within the scope of sports history. Questions such as why there were so many gymnasias built in the city; their purposes, functions, and frequency of use; the extent of demand for gymnasias; the integration of baths into the gymnasium structure; the necessity of an Asklepon alongside gymnasias in the city; and how athlete treatments were conducted there, form a series of inquiries that are inherent within their existence. Based on these questions, this research examines the culture of physical fitness and sports-related structures in the ancient city of Pergamon, along with the practices within them, through literature review and document analysis methods.

**Keywords:** Pergamon, ancientage, sport, physical culture, asklepon, gymnasium, bath.

Received: 09.02.2024 / Accepted: 30.04.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1434609>

**Citation:** Korkmaz, S. (2024). Spor ve Beden Kültürü Mekanlarıyla Antikçağ Pergamon'u, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 456-463.

### GİRİŞ

Antikçağda kutsal alanlar, yalnızca ruhen arınma mekanı değil pazar yeri olarak halkın bir araya geldiği, zaman zaman sığınma yeri olarak kullanılan, yasalar ve anlaşmaların yapıldığı, onurlandırma ve adak amaçlı ritüellerin gerçekleştirilmesiyle birlikte çeşitli sportif yarışmalar ve oyunların gerçekleştirildiği mekanlar olmuştur (1). Kutsal alanların yapı bütününe, zaman içerisinde edindiği işlevlere bağlı olarak yeni yapılar eklenerek genişlemiş ve zenginleşmiştir. Pergamon antik kenti de kurucularının Yunan toplumunu etkileyecek kurumlar kurmaları ve girişimlerde bulunmaları aracılığıyla aracılığıyla şehrin uluslararası tanınırlığını artırmayı amaçlamaktadır (2). Bu amaçla Yunan tanrı ve tanrıçalarına adanmış kütler ve bu kütler kapsamında gerçekleştirilen ritüellerin yapıldığı mekan sayısı ve çeşitliliği bakımından antik çağın sayılı örneklerinden biri olmuştur.

Pergamon kralları, varlıklarını koruyabilmek adına Roma ile ittifak kurma yoluna giderek Roma'nın müttefiki olmuş, hamiliklerini kabul ederek pek çok avantaj elde etmişlerdir. Bu avantajlar arasında Asya Eyaleti'nin ilk imparatorluk kült tapınağı ve daha başka birçok yeni yapı kompleksi inşaatı izni yer almaktadır. Tapınak inşaat izniyle beraber agon/oyun düzenleme imtiyazlarını da elde eden Pergamon kralları, şehirlerini Hellen kültürünün bütün unsurlarını bir arada sunan bir cazibe merkezine dönüştürmeye çalışmışlardır. Pergamon şehri, dik bir yamaçta, zorlu coğrafi koşullarına rağmen etkili bir mimari planlama ile teraslama yöntemi kullanılarak inşa edilen tapınaklar, kutsal alanlar, gymnasiumlar, tiyatrosu ile antik dönemde bir polislin sahip olması gerekli görülen tüm unsurları sentezlenmiştir. Şehir, antik dünyaya ait birçok değeri bünyesinde barındırması dolayısıyla 2014 yılında UNESCO tarafından dünya miras listesine alınmıştır.

Antikçağda Pergamon gymnasiumların hangi amaçlarla kullanıldığı, işlevlerinin neler olduğu, gymnasiona olan talebin boyutlarının ne olduğu şehrin spor ve beden kültürüne dair incelenmesi gereken soruları oluşturmaktadır. Bununla birlikte şehirde bir asklepiona neden ihtiyaç

duyulduğu ve burada sunulan hizmetlerin kapsamı, askleponun sporcu tedavisindeki yeri, askleponda görev alan ve spor hekimliğinin babası olarak tanımlanan Galen'in çalışmaları yine spor ve beden kültürü bakımından önemlidir. Şehirde hamam yapısı ve bu yapının gymnasiona nasıl eklendiği, hamam-gymnasium yapılarının nasıl ortaya çıktığı ve spor ve beden kültürü pratiklerine etkilerinin neler olduğu da cevaplanması gereken sorulardandır.

Bununla birlikte Pergamon antik kentine dair imparatorluk kültürünü ele alan Y.Güngör'ün 'Bergama Krallık Kültü' (2005) isimli kitabı (3), Asklepon ve Galen ile ilgili Taner Akça'nın Bergama Asklepieionu'nun tıbbi bakış açısı ile değerlendirilmesi başlıklı doktora tezi (4), Ş. M. Kuşkonmaz'ın 2016 yılında kaleme aldığı 'Bergama'da iki bin yıllık bir hastane ve bir hekim: Asklepon ve Galen' (5) ile N. Şengül Çokbankır'ın (2022) 'Galenos, küçük toplu egzersiz hakkında' (6) ile A. Tuna ile M.C. Özer'in 'Bergama Asklepon'unda bir sağaltım yöntemi olarak müzik' (7) isimli makaleleri ile şehrin gymnasium ve diğer yapılarına dair M. Mathys'in (2016)'Athleten im Gymnasium von Pergamon' (8) başlıklı kitap bölümü, W. Radt'ın 'Pergamon: bir antik kentin tarihi ve yapıları' (9) adlı kitabı ile A. Bingül'ün 'Antik dönemde gymnasiumun önemi ve Pergamon gymnasiumu' (10) gibi çalışmalar mevcut olmasına rağmen antik kentteki gymnasium, hamam, asklepon yapılarını spor ve beden kültürü yönünden inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Araştırma ile Hellen kültürü içerisinde Pergamon antik kenti spor ve beden kültürü mekanları ve bu mekanlardaki pratikleri ve unsurlarının ortaya konulması ve bu yapıların işlevleri ile kullanım alanlarına dair bulguların spor literatürüne kazandırılması amaçlanmaktadır.

### YÖNTEM

Gymnasium, asklepon, hamam yapılarının Yunan spor ve beden kültürü içerisindeki yeri göz önüne alındığında

Pergamon antik şehrindeki bu mekanların kuruluş gerekçeleri, kullanım talepleri, gerçekleştirilen faaliyetler ve uygulamalar, spor ve beden kültürüne dönük katkıların neler olduğu temel araştırma problemlerinden yola çıkılarak gerçekleştirilen bu çalışma, nitel araştırma türünde yapılandırılmıştır. Çalışmada olguların arkasındaki anlamları araştırmayı hedefleyen ve insan deneyimlerinin nasıl yorumlanarak anlamlandırılabilirliğini ortaya çıkaran nitel araştırma (11) veri toplama tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama, toplanan verilerin problemle ilişkisinin kurulması ve bilginin sınıflandırılması aşamalarından oluşan literatür tarama yöntemi (12) ile kolay ulaşılamayacak verilere ulaşma imkanı sunan (13) ve belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve analiz ederek değerlendirme işlemlerini kapsayan doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır (14). Doküman analizi yöntemi uygulanırken geçmiş olguların yer aldığı yazı, resim, ses kayıtları, rapor gibi arşiv belgeleri dikkate alındığı gibi araştırma süreci içerisinde ortaya çıkan veya oluşturulan resim, rapor, tutanak gibi belgeler de işlenmektedir (11). Bu çalışma kapsamında da süreç içerisinde elde edilen çeşitli belgeler okunup, notlar çıkarılarak ve analize tabi tutularak araştırma çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Öncelikle döneme ve Pergamon şehrinin tarihine dair ana fikir oluşturmak adına E. Akurgal'ın Anadolu'da hüküm sürmüş uygarlıkları ve geçirdikleri dönüşümleri değişimleri anlatan 'Anadolu uygarlıkları' (15); B. İplikçioğlu'nun Yunan ve Roma dönemlerini üzerindeki çalışması 'Hellen ve Roma tarihinin anahatları' (16); antikçağ spor yaşamı konusunda DG. Kyle'in doktora tezi ve kitap çalışması olan 'A historical study of athletics in ancient Athens to 332 BC' (17) ve 'Athletics in ancient Athens' (18); D. Kaplan'ın hellen kültüründeki kutsal alanlarının zaman içindeki değişimi ve kullanım işlevlerini içeren 'Panhellenik kutsal alanların değişimi: festivaller, hamamlar, atletizm ve Smintheion örnekleri' (1); R. Maclean'ın Roma seyir oyunlarının toplumu yapılandıran normlarını içeren ritüelleri inceleyen 'People on the Margins of Roman Spectacle' (19); W. Radt'ın Pergamon antik kentinin detaylı tarihini içeren 'Pergamon: bir antik kentin tarihi ve yapıları' (9) isimli çalışmaları incelenmiştir. Ardından Ulusal Tez Merkezi, Türk Tarih Kurumu, Beyazıt Devlet Kütüphanesi, Google Akademik veri tabanlarında belirlenen anahtar kelimeler 'Pergamon, Bergama, Asklepion, Gymnasion, Hamam, Galen' taranarak konuyla bağlantılı çalışmalar listelenmiş, ardından anahtar kelimelere göre ayrı ayrı dosyalararak sınıflandırılmıştır. Her bir sınıflandırma kapsamında ilgili veriler listelenerek incelenmiş, birbirleriyle olan bağlantıları, varlıkları, kullanımları, işlevleri doğrultusunda değerlendirilerek bulgular bölümünde yorumlanmıştır.

## BULGULAR

Kurulduğu dönemin iki büyük gücü Roma ve Seleukoslar arasında denge politikası ile varlığını sürdüren (20) Pergamon Krallığı, nüfuzunu korumak için Roma'nın hami rolüne karşılık imtiyaz ve ayrıcalıklar elde etmiştir (21). M.Ö. 133'de son Pergamon Kralı III. Attalos'un, ülkesini veraset yoluyla Roma'ya bırakması ile M.Ö. 129'da Roma Asya Eyaleti oluşturulmuş (16), Roma Pergamon krallığı üzerinden Küçük Asya'ya hükmetmiştir (21). Pergamon kralları Roma müttefikliğine karşılık elde ettikleri imtiyazlarla Hellen dünyasında yer edinmeye çalışmış, krallığın Attalos Hanedanlığı, Pergamon'u önemli bir siyasi güç yapmanın yanı sıra Hellen kültürünün ikinci Atinası durumuna getirmiştir (22). Bu uğurda birçok oyun düzenlemenin yanı sıra bir Hellen polisini oluşturan

unsurlardan kabul edilen asklepion, tapınak, gymnasion gibi yapılarla şehir donatılmıştır.

### *Eğitim, Sosyalleşme ve Spor Mekanı Olarak Gymnasionlar*

Hellen toplumu için 'padieia' yani eğitim tek boyutlu olmadığından zihinsel gelişimin yanı sıra bedensel gelişime de önem verilmiştir (23). Erkeklerin (genç erkeklerin) fiziksel ve psikolojik eğitimiyle işlevsel olarak sıkı biçimde bağlantılı bir kurum olarak *gymnasion*lar, Hellenistik bir şehrin kamu binaları repertuarının agora veya tiyatro gibi ayrılmaz bir parçası konumunda yer almıştır (8). Louis Robert'in ikinci agora olarak tanımladığı gymnasion, Pausinas'a göre idari binaları, tiyatro, agora, su dağıtım sistemi ile birlikte bir yeri, şehir/polis olarak tanımlayan öğelerdendir. Pergamon kralı II. Eumenes Troialılara yazdığı mektupta bir polisi nelerin oluşturduğu sorusuna şu üç unsur ile yanıt vermiştir; bir anayasa, yasalar ve gymnasion (25).

Başgelen, gymnasionlarda günün yarısı güreş, disk atma, koşu gibi fiziksel etkinlikler yapıldığı belirtilir (23) König ise gymnasion eğitiminin tam içeriğinin çok tartışıldığını ve gymnasionun tarihi boyunca çok değişmiş olduğunu varsaydığını ifade etmektedir (26). Wörle ideal bir kavram olarak gymnasionu, şehirli kimliğinin sembolik anlamlarının ritüelleştirildiği, on yıldan fazla bir sosyalleşme döneminde yetişen nesle aktarıldığı, agonistik rekabet ve şöleni birleştiren kült festivallerinin kutlandığı yer olarak tanımlamaktadır (27).

Uzunaslan, her yaşta 'yıldız' 'çocuk/genç' ve 'yetişkin/yaşlı' kent vatandaşlarının zihinsel, bedensel ve askeri eğitiminde rol oynadığını aktararak Roma'yı bir imparatorluğa dönüştüren Augustus'un politikaları sonucunda Hellen polislerinin/şehirlerinin savunma ihtiyacı kalmadığından gymnasionların işlev değiştirerek agonistik yarışmalar için merkezi bir konuma eriştiğini vurgulamaktadır (28). Özellikle agonlar kapsamında kazananlara verilen ödüllerin artması, yarışmalara yönelik ilgi, sporda profesyonelleşmeyi ve uzmanlığı getirmiş, bu da sporcuların gelişimini takip ve koordine eden eğitimci ile spor alanlarının gelişmesini sağlamıştır (17,18). Gymnasionların gelişimini bu doğrultuda okumak gereklidir. Hellenistik dönemde gymnasionların sayısı ilgili kentin nüfusu ve zenginliğine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini (28) göz önünde tutarsak Pergamon'un zaman içerisinde artan gymnasionları çok fazla veriyi barındırmaktadır.

### *Pergamon Gymnasionları*

Hellenistik şehirler içinde gymnasiona verilen özel önemden dolayı Pergamon örneğinde belgelendiği gibi, zaman içerisinde gymnasionlarının sayısının artması esas itibarıyla şaşırtıcı değildir. 1. yüzyılın ilk yarısında dört olan gymnasion alanlarının sayısı, Augustus döneminde altı, Hadrian döneminde yedi olmuştur (8). Bunlar arasında Büyük Pergamon gymnasionu antik dönemin en mükemmel örnekleri arasında sayılmaktadır. Gymnasion, Akropol'ün doğu yamacında her biri ayrı üç teras; alt teras çocuklar (paides), orta teras delikanlılar (epheboi) ve üst teras gençler (neoi) için düzenlenmişti. Üst teras 80 metre genişliğinde 210 metre uzunluk, orta teras 40 metre genişlik ve yaklaşık 150 metre uzunluk, en alt teras ise üçgen biçiminde 10-25 metre genişlik ve 75 metre uzunlukta inşa edilmişti. Bodrum stadionu olarak da tanımlanan üst teras önündeki kapalı mahal olasılıkla Kystus (Xystus) şeklinde kullanılmakta ve ön tarafındaki açık koşuyolu ile tamamıyla eğitime dönük bir nitelik göstermektedir (15). Yukarı gymnasionun güney stoası altında yer alan bodrum stadionunda yaz ve kış aylarında koşular yapılıyor, ilk ve sonbaharda da bu koşular güney stoada gerçekleştiriliyordu (15, 9). Yukarı

gymnasionun üzerinde yer alan palaestra avlusunun zemini spor pratikleri için topraktan oluşturulmuştu (15). Roma döneminde palaestranın galeri tabanları yumuşak taşlardan yapılmış, arka duvarlara heykel, adak yazıları konulmuştu (9).

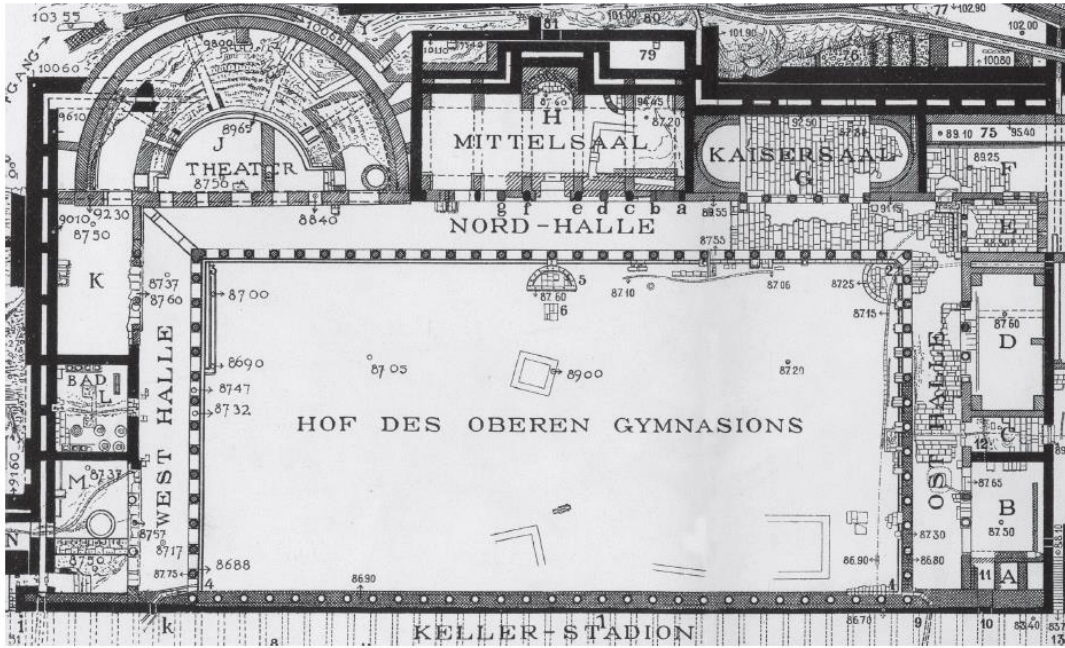
Gymnasion teraslara bağlanan merdiven sistemiyle şehir ulaşımına entegre edilmişti (29). Gymnasionun şehirle entegre edilmiş olması, yapının kullanım sıklığı ve gymnasiona olan talep hakkında bilgi vermektedir. Gymnasionun bölgenin dik coğrafyasına karşın kademeli olarak teraslandırılarak yapılmış olması kente bir gymnasion kazandırmak konusundaki kararlılığı sergilerken, bu ölçülerde bir yapının tasarlanması ve inşa edilmesi arazi şartları göz önüne alındığında döneminin en ileri mühendislik tekniklerinin kullanıldığını göstermektedir. Wörrle çalışmasında (27), Pergamonluların gymnasionlarını önemsedikleri siyasi değerlerin temsil edilmesi ve istikrara kavuşturulması ve bunlarla bağlantılı olarak hizmetlerde oynadıkları rolün hatırlanması için uygun bir yer olarak gördüklerini aktarmaktadır. Pergamon'da gymnasion yapısının bu kadar zorlu bir arazide hayata geçirilmesi Wörrle'nin tespitini haklı çıkarmaktadır.

Trümper gymnasionun yukarı terasının sportif eğitim yanı sıra toplantıların, şenliklerin, kült alaylarının veya muhtemelen ekili, park benzeri bir ortamda hoş yürüyüşler gibi diğer etkinliklerin de yapılmış olabileceğini kaydeder. Orta ve alt teras çok işlevli odalar ve banyo/hamam tesisinden yoksun olduğu için Trümper buraların tamamen bağımsız spor salonu işlevi göremeyeceklerini

belirtmektedir. Trümper'e göre nihayetinde, üst terasta daha belirgin bir sportif işlev ve orta terasta daha belirgin bir kült işlevi olsa da, açığa çıkarılan tüm alanlar büyük olasılıkla ihtiyaca göre esnek bir şekilde kullanılmıştı (29).

Epigrafik ve arkeolojik kanıtlar, terasların tamamının aynı zamanda şeref heykelleri, adak yazıları ve yazıtlı steller gibi çeşitli anıtlarla süslendiğini ortaya koymaktadır. Yukarı gymnasionda adak yazıları yanı sıra gymnasionla birlikte planlanmış asklepiona adanan mermer tapınak (15), dinsel boyuta işaret ederken; teraslarının hepsinde bulunan, tanrılar adına yapılan festivaller kapsamında düzenlenen yarışmalarda zafer kazanan sporcular ile gymnasiarchlar adına da dikilen onurlandırma heykelleri (24) gymnasionun seküler boyutunu ortaya koymaktadır. Yani sadece dinsel dürtülerle değil dünyevi duygularla gymnasionlar kullanılmıştır.

Sadece bedensel değil zihinsel gelişime de hizmet veren gymnasionların uzun yıllar kullanıldığını gerçekleştirilen birçok tadilat ve genişleme çabasından anlaşılmaktadır (9). Bu durum, genişleme ve tadilata kullanım yoğunluğu ve sıklığının neden olduğunu düşündürmektedir. Kullanıcılara dair somut veriler bulunmasa da gymnasiona yabancı öğrencilerin de kabul edildiği savı (10) öne sürülmektedir. Gymnasiondaki spor eğitimcilerinin tamamının Pergamonlu olup olmadığı kesin olarak bilinmemekle beraber MS.74'e tarihlenen bir yazıta dayanarak spor eğitimcilerinin vergiden muaf tutulduğu iddia edilmektedir (30). Spor eğitimcilerine verilen bu ayrıcalık, gymnasion ve bağımlı çalışmalara verilen değeri göstermesi bakımından oldukça önemlidir.



Pergamon Yukarı Gymnasion Palaestra Salonu (31)

Gymnasionun işletilmesine gelince, bu görev Attalidian döneminde kraliyet ailesinin ve vatandaşlığın ortak bir hizmeti gibi görünmektedir. M.Ö. 133'te Pergama'daki monarşinin sona ermesiyle birlikte, yerel seçkinlerin üyeleri (bireyler), özellikle de her yıl seçilen gymnasiarchler, gymnasionun bakımı ve işletilmesi için örgütsel ve finansal sorumluluğu tamamen üstlenirdi (8). Bu görevleri detaylandırarak olursak; halk tarafından seçilen ve toplumda saygın bir konuma sahip olan gymnasiarchler; gençlerin fiziksel ve ruhsal yönlerden en iyi biçimde yetiştirilmeleri (eğitim programının düzenlenmesi ve koordinasyonu), gymnasionun tamiri, ek bina yapımı (binanın ve ekipmanın bakım-onarım işleri), soğuk ve sıcak su temini, sporcuların

yağ ihtiyaçlarının karşılanması, ziyafet, şölen ve bayram kutlamalarını düzenlenmesi gibi işlerden sorumlu idiler. Bir gymnasionun işletilmesine dair sorumlulukları hayli kapsamlı olan Pergamonlu gymnasiarchların, bu görevlerini başarıyla yerine getirmeleri dolayısıyla onurlandırıldıkları yazıtlarla kayıtlıdır (32). Dolayısıyla denilebilir ki gymnasiarch olmak kentin ileri gelenleri için ünleri ve saygınlıklarının artmasını da sağlayan bir makamı oluşturuyordu.

Gymnasiarchların sorumlu oldukları gymnasionlara soğuk ve sıcak su temini görevi (32), Yegül'ün Anadolu'da yıkanma işleminin gymnasionun bir parçası olarak geliştiği ve genelde palaestralarda odaklandığı (33) tespitini



desteklemektedir. Antik Yunan basit yıkanma mekânları ve geleneklerinin Roma yıkanma alışkanlıkları etkisiyle dönüşüme uğramasıyla ortaya çıkan, sıcak suyla ısıtılan, gymnasium ve palaestra ile iç içe geçen hamam örneklerine (34) Pergamon'da da rastlanmaktadır.

#### Hamamlar

Yegül'ün Anadolu'nun yaratıp antik çağ kültürüne armağan ettiği en önemli kurum olarak tanımladığı hamam-gymnasionun (33) mimari ve program olarak birleşmiş örnekleri (35) olan bu yapılarda evlerinde banyo tesisi bulunmayan sıradan insanlar yıkanabiliyor ve zenginler aynı zevki paylaşılabiliyordu. Bu özelliği sunması dolayısıyla 'halkın sarayı' olarak tanımlanan (34) bu yapıların Pergamon kent yaşamında ayrı ve değerli bir yeri bulunurdu. Pergamon'daki 700 metrekarelik Attalos evinin 145 metrekaresini; VII. Peristili 450 metrekarelik evin 155 metrekaresini hamamın oluşturması buna örnek teşkil etmektedir (36).

Anadolu'daki en erken tarihli hamam, Pergamon Büyük Gymnasion yapısının içerisinde inşa edilmişti (37). Pergamon'da sıcak banyo olanağı sunan hamamlar, Yukarı Gymnasionun doğu ve batı kanatlarına basit bir biçimde dahil edilmiş, gymnasionda önceden var olan palaestra, yeni Roma hamamlarına hizmet edecek şekilde değiştirilmişti (38). Roma mühendisliğinin bu anlamda toplumsal anlamdaki değişim taleplerini karşılayacak çözümler sunarak istekleri karşıladığı görülmektedir.

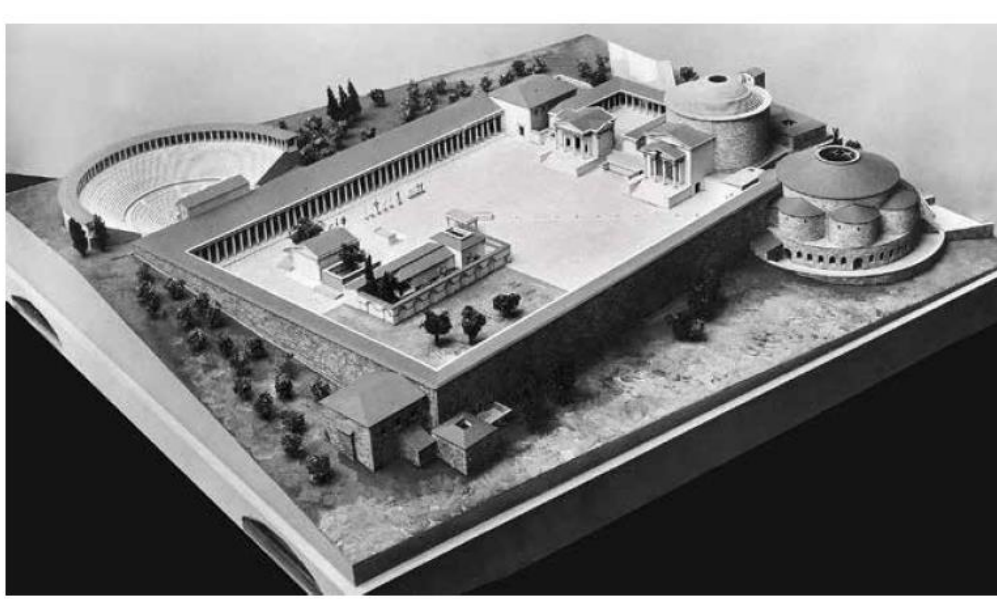
Pergamon hamamlarının sıklıkla kullanıldığını zaman içerisinde hamam mimarisindeki su temin uygulamalarındaki değişimden izlemek mümkündür. Pergamon büyük gymnasionu içerisindeki hamamın su ihtiyacı için metal boru kullanımı (37) buna güzel bir örnektir. Pergamon'un su temin alt yapısının incelendiğinde yağmur sularının sarnıçlarla toplanarak düşük yağışlı yaz aylarında dahi su teminine çalışıldığı görülmektedir (39). Bu da bize yaz kış hamam pratiklerinden şehir halkının yararlanabilmesi için gerekli tedbirlerin alındığını göstermektedir.

Antik çağda yıkanma, bedeni temizlemenin yanı sıra beğenilme, güzelleşme, kendini iyi hissetme, ruhu temizleme, arınma amaçlarına yönelik (37) olduğundan hamamlara ayrı bir ilgi gösterilmiştir. Hamamın sıcaklık

konforunda öykülerin, deneyimlerin ve hatıraların paylaşılması; güvensiz ve hızlı değişen bir toplumun kasırgasına kapılan birey için çok ihtiyaç duyulan bir sosyal ilişki ve orantı çerçevesi bile yaratmış olabilir (40). Hamam işlevlerinin bu çeşitliliği akla gymnasium ile iç içe bir yapı olan hamamlardan yararlanmadan önce spor aktiviteleri yapıp yapılmadığı ya da doğrudan sadece yıkanma amaçlı olarak kullanılıp kullanılmadığı sorusunu getirmektedir. Yegül sorduğu bu soruya kentlilerin yıkanma töresinin gereği olarak her yaşta ve her durumda kent vatandaşının palaestraları hafif spor ve oyun için kullandıklarını belirterek hamam gymnasium tipi Yunan gymnasionun sunduğu ciddi bir spor ve beden eğitiminin bunu sağladığını ifade etmektedir. Yegül, ayrıca yıkanma ritüelinin bir parçası olan hafif spor yapan hamam müşterileri ile genç sporcuların aynı tesisi belki aynı zamanda kullanarak paylaşabildiklerini belirtmektedir (40). Genç sporcuların yararlandıkları bir diğer önemli mekan ise varlığı, spor hekimliğinin öncüsü olarak kabul edilen Pergamonlu Galen ile özdeşleşen Asklepon'dur.

#### Asklepon

Pergamon kent merkezi dışında M.Ö. 4. yüzyılın ilk yarısında kurulan asklepon kutsal alanı İmparator Hadrianus dönemi ile birlikte değişim ve yenilenme geçirmiş, üç tarafı galeriler ile çevrilmiş geniş avlusu, tiyatrosu, kütüphane binası, tedavi binası, Zeus Asklepios Tapınağı ile Roma Dönemi'nin önemli sağlık ve rehabilitasyon merkezlerinden biri olmuştur. Öyle ki Roma İmparatorları Marcus Aurelius ve Caracalla da Pergamon Askleponu'na tedavi olmak amacıyla gelmiştir (9). Yaşadığı dönemin önde gelen hatiplerinden biri olan Aelius Aristeides sağlığına kavuşmak için iki yıl askleponda kalmıştır (41). Aristeides'in tanrı Asklepios'un bir boksöre rüyasında görünerek rakibine karşı kullanabileceği oyunları öğrettiğini anlatması ilginç bir anekdotu oluşturmaktadır (42). Anekdot bir tanrı veya tanrıça onuruna düzenlenen festivaller kapsamında gerçekleştirilen dünyevi pratikler içeren agon yarışmalarının dinsel bağlantısını ortaya koymaktadır. Pergamon Askleponu'nda şifa bulan roma imparatoru Caracalla'nın Asklepios'u selamladığını gösteren sikkelerin bazılarında yer alan Asklepios'un (43), Pergamon şehrini temsil etmesi (44) Asklepios ve tapınağın şehir için önemini göstermektedir.



Asklepon (45)

Yunan felsefe okullarının etkisiyle tıpta başlayan laik dönüşümün insan vücuduna dair ortaya çıkardığı farklı anlayış, süreç ve davranış modellerinden (4) biri olarak tanımlanabilecek tedavide spor kullanımı, Pergamon Asklepionu'ndaki yöntemler arasında yer almıştır (5). Hekimlerin babası unvanlı gladyatör hekimi Galen de Pergamon Asklepionu'nda görev yapmış, tedavi yöntemlerini burada geliştirmişti (3). Gladyatör hekimi olarak çalışmasının, tıbbi bilgisinin ve hekimliğinin ilerlemesine katkıları olduğu tartışılmaz biçimde kabul edilmektedir (46). Galen gladyatör hekimliğini konusundaki başarısı, Pergamon'da gladyatör hekimi olarak çalışırken kendi döneminde sadece iki savaşçının ölmesine karşın, selefi döneminde on altı savaşçının ölmesini anlatarak vurgulamaktadır (19). Galen, her ne kadar gladyatör hekimi olarak geçirdiği dönemlerden gururla bahsetmiyorsa da (47) bu dönemde edindiği birikim ve tecrübenin hekimliğinde etkisi olduğunu ileri sürmek yanlış olmayacaktır. Bununla birlikte Galen'in hareketsizliğe bağlı hastalıklardan ve küçük bir sağlık topuyla yapılan egzersizlerden bahsettiği yazılar, spor hekimliği alanının ilk kaynakları arasındadır (48).

Galen 'Küçük Topla Egzersiz Hakkında' isimli çalışmasında fiziksel egzersizler içinde bedeni ve ruhu hoşnut eden küçük bir topla yapılan egzersizler olduğunu ileri sürmektedir. Diğerlerinin çok fazla zenginlik, hazırlık ve zamana ihtiyaç duyduğundan topla egzersizleri herkesin kolaylıkla yapabileceğini belirtmektedir. Beden tüm parçalarını eşit olarak hareket ettiren, güç veren, görme ve refleks yeteneğini ve dolayısıyla zihinsel beceriyi geliştirdiğini vurgulamaktadır. Galen yöneticiler ve komutanlar için palaestrada birçok taç ödüllü oyunlar için uygulanan egzersizlerin erdemden ziyade aşırı şişmanlık getirdiğini dolayısıyla bu kişilerin savaşta etkili olamayacaklarını belirterek her sanatın orantılı uygulanması gerektiğini söylemektedir. Bu yüzden kondisyonu zayıflattığı ve erkek ruhunu hiç eğitmediği için koşuyu tavsiye etmez. Galen'e göre zafer kazanmak, hızlı bir şekilde kaçanların değil, bilakis üstün gelmek için göğüs göğüse mücadele edenlerindir. Bu sebeple hem bedenin yeterli ölçüdeki sağlığını hem (vücudun) kısımlarının uygunluğunu hem de ruhun erdemini sağlayan egzersizi özellikle takdir ettiğini bunun da küçük topla yapılan (egzersizde) bulunduğunu belirtmektedir (6).

Hekimlerin imparatoru ünvanlı<sup>1</sup> Galen'in düşünceleri gerek yetiştirdiği öğrencilerin imparatorluğun dört bir tarafına gitmesi gerekse yazdığı eserlerle çok geniş bir alana nüfuz etmiştir. Galen'in dönemindeki etkisi düşünüldüğü zaman Roma hamamlarında oynanan top oyunlarını tavsiye etmesi ve bu oyunları diğerlerinden üstün tutmasının agonlara ve gymnasionda yapılan spor etkinliklerine, spor/beden kültürüne olan etkisinin ne olduğu sorusunu karşımıza çıkartmaktadır.

Remijsen, bu noktada Yunan agon ve beden kültürünün değişimini ilişkin şu açıklamayı yapmaktadır; Roma hamamlarının asıl amacının yıkanmak ve rahatlamak

olmasıyla Yunan gymnasionundan farklıdır, Roma hamamlarında da fiziksel aktivite yapıldı ancak vatandaş eğitiminin bir parçası olarak değil, esasen sağlık ve zevk içindi. Remijsen'e göre gymnasia bir sivil kurum iken Roma hamamları sadece temasları teşvik eden mekandı. Yunan sporu, yalnızca Yunan yüksek temsilleri olarak uzun süredir popüler olan idealize edilmiş sporcu ve onların heykelleri biçiminde değil, *hamamların dekorasyonunda ortak bir temaya* dönüştü. Spor eğitimi daha az popüler hale geldiğinde palaestra salonu bir sahne olarak farklı etkinlikler için işlevi daha önemli hale gelmiştir (49). Bu sebeple daha 3. yüzyılda, eğitim alanları artık hamam komplekslerinin mimarları için bir öncelik değildi, çünkü görünüme göre daha az insan buraları sportif amaçlar için kullanıyordu. Kurumsallaşmış programın ortadan kalkması, sporun artık genç erkekler için otokontrol ve azim gibi değerleri geliştirmenin mantıklı yolu olarak görülmediğini göstermektedir. Remijsen, spor eğitiminin gerilemesinin bir sonucu olarak, dördüncü yüzyılın ortalarında büyük bir seyirci grubu, Yunan sporunun teknik karakterini atalarının yaptığı gibi artık takdir edemediğini ileri sürmektedir (50). 4. yüzyılla birlikte şehirler arasındaki rekabeti ve agonlara yatırım yapma yönündeki sivil gayreti zayıflatan şekilde artan devlet merkezleşmesi; geleneksel dönemden farklı olarak Roma tarzı muhteşem gösteriler için gittikçe artan bir seyirci ve organizatör tutkusu; erdemli elit aktivite olan atletizm idealini aşındıran değişen zihniyet ve değişen bu koşullar içinde profesyonel yarışmacı inatçılığının azalması gibi sebepler agon kültürü üzerinde olumsuz etkiler yapmıştır (51). Tüm bu olumsuzluklar Pergamon kentindeki gymnasion gibi spor ve beden kültürü yapılarının kullanımını etkilemiş, değiştirmiş ve dönüştürmüştür.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Roma koruyucu sıfatı ile hami rolü üstlenerek doğuya müdahalesini Pergamon üzerinden gerçekleştirirken buna karşılık pek çok imtiyaz<sup>2</sup> almasıyla birlikte inşa edilen çok sayıda Helenistik yapı, şehrin sadece siyasi yönden değil sosyal ve sportif yönlerden de şekillenmesinin/gelişiminin önünü açmıştır. Kutsal alanlarda inşa edilen tapınaklar, asklepion, gymnasion gibi yapılarla şehir adeta donatılmıştır. Toplumsal yapı ve örgütlenmenin kentsel planlamaya yansımaları olan mekanların, Pergamon antik kentindeki dik arazi üzerine kurgulanmasına bakıldığında şehir yöneticilerinin kenti önemli Hellen merkezlerinden biri yapmak konusundaki arzularının kararlılığını daha net anlaşılmaktadır. Pergamon'u önde gelen Hellen merkezlerinden biri yapmak konusundaki idealleri şehrin zenginliği ile birleşince sosyal hayatı dolduran Yunan kültür öğeleri, şehirdeki spor ve beden kültürü pratiklerini de şekillendirmiştir. Şehirde kurulan Asklepion döneminin en önemli sağlık kurumları arasında yer aldı, burada spor hekimliğinin bilinen ilk uygulamaları Galen eliyle gerçekleştirilmiştir. Kutsal alanların içinde inşa edilen gymnasionlar, gerek zihinsel gerekse fiziksel anlamıyla eğitimin verilmiş, agonların/oyunların gerçekleştirildiği mekan olarak faaliyet göstermiştir.

<sup>1</sup> Tedavisini yaptığı imparator Markus Aurelius'un Galen'e hediyesi olan "Romalıların İmparatorundan Hekimlerin İmparatoruna" yazılı altın madalyon Galen'in bilgisini ve konumunu tanımlamaktadır (7).

<sup>2</sup> Pergamon 'Asya eyaletinin metropolisi, eyaletin ilk ve sonrasında ikinci defa neokoros unvanını alan ilk kent'<sup>2</sup> (52) oldu.

Yüksek prestijli agon düzenlemenin kente ün kazandırması (53) kentin ileri gelenlerinin agonların organize edilmesi ve gymnasionların onarımları ile yeni agonistik yapıların eklenmesindeki finansı için çabalarını da beraberinde getirmiştir. Bu çabaların da etkisiyle Pergamon şehrinin oldukça canlı bir festival yaşamına sahip olduğunu agonistik tesis anlamındaki çeşitlilik ve zenginlikten anlıyoruz. Hayli geniş bir agonistik tesis repertuarına sahip olan şehirdeki kült sayısına paralel olarak düzenlenen festivallerde kent halkı biraraya gelmiş, sosyalleşmiş, ticaret yapmış, kısaca şehir gündelik hayatını yaşamıştır.

Gymnasionlarda eğitim faaliyetlerinin yanı sıra sosyal yaşama dair gerçekleştirilen halka açık ziyafetler, şölenler, bayramlar, tanrı ve kahraman kültlerine dair etkinlikler (32) ile kent kendi zenginliğini sergilerken ne kadar Hellen olduğunu da ortaya koymaktaydı. Pergamon şehrinin bu anlamda yoğun ve renkli bir Hellen takvimine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Antik tarihçi Poseidos *Tarih* kitabının 16. cildinde Pergamonlulara dair şu sözleri bu tespiti desteklemektedir; “*topraklarının bereketi sayesinde şehir halkı yaşamın gerekliliklerinin sıkıntularından azade idiler ve böylece devamlı bir festival yaşamı için toplanıyorlardı*” (25). Poseidos kitabında bir tespit daha yapar; “*gymnasiaları, merhemleri/yağları son derece pahalı*

*ve kokulu olan hamama dönüştü*”. Gymnasionların hamamlara dönüştüğü tespitini, Remijsen de Aristophanes’ten yaptığı alıntıyla “*genç erkeklerin palaistrada eğitim almak yerine hamamlarda cıvılamayı tercih ettikleri*” aktarımı ile desteklemektedir (49). Gymnasionların hamam yapılarıyla birleşmelerinin ardından beden kültürü anlamında yeni alışkanlıklar doğurmuşsa da bu rahatlama ve gevşeme hali gymnasionlarda verilen spor eğitiminin önce içinin boşalmasına ardından azalması ve giderek ortadan kalkmasına sebep olmuştur. Bu dönemde şehirdeki gymnasionların kullanımlarının azalması ve giderek alışkanlıkların kaybolması üzerinde devletin merkezileşmesi, eğlence anlayışındaki gelişmeler, siyasi aktörlerdeki değişimlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Antikçağ Anadolu’sunun önde gelen şehri Pergamon’da agon kültürünün yerini neyin ikame ettiği sorusu ise yanıtlanmayı beklemektedir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

## Kaynaklar

- Kaplan D. Panhellenik kutsal alanların değişimi: festivaller, hamamlar, atletizm ve Smintheion örnekleri. *Anatolia*. 2021; 47:137-173.
- Kertész I. Some notes on Inscription IVP No 10-12. *Acta Antiqua Academiae Scientiarum. Hungaricae*. 1998; 38(1-3):191-194.
- Güngör Y. Bergama krallık kültürü. *Bergama Kültür ve Sanat Vakfı*; 2005.
- Akça T. Bergama Asklepieionu’nun tıbbi bakış açısı ile değerlendirilmesi [Doktora Tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.
- Kuşkonmaz Ş. M. Bergama’da iki bin yıllık bir hastane ve bir hekim: Asklepiyon ve Galen. *Konuralp Tıp Dergisi*. 2016; 8(2):147-150.
- Şengül Çokbankır N. Galenos, küçük topla egzersiz hakkında. *LIBRİ Epigrafi, Çeviri ve Eleştiri Dergisi*. 2022;8:81-90.
- Tuna A ve Özer MC. Bergama Asklepiyon’unda bir sağaltım yöntemi olarak müzik. *EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*. 2015;7:63-73.
- Mathys M. Athleten im Gymnasion von Pergamon. Ed. Christian Mann, Sofie Remijsen, Sebastian Scharff. *Athletics in the Hellenistic World*. Franz Steiner Verlag. 2016;131-152.
- Radt W. Pergamon: bir antik kentin tarihi ve yapıları. *Yapı Kredi Yayınları*; 2002.
- Bingül A. Antik dönemde gymnasiumun önemi ve Pergamon gymnasiumu [Yüksek Lisans tezi]. Kayseri: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2013.
- Sak R vd. Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*. 2021; 4(1): 227-250.
- Balcı A. Sosyal bilimlerde araştırma. PegemA Yayıncılık; 2001.
- Kıral B. Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020; 15:170-189.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2005.
- Akurgal E. Anadolu uygarlıkları. *Net Turistik Yayınları*; 1988.
- İplikçioğlu B. Hellen ve Roma tarihinin anahatları. *Arkeoloji ve Sanat Yayınları*; 2007.
- Kyle DG. A historical study of athletics in ancient Athens to 332 BC [Doktora tezi]. McMaster University; 1981.
- Kyle DG. *Athletics in ancient Athens*. E.J. Brill;1993.
- Maclean R. *People on the Margins of Roman Spectacle*. Ed. Christesen P., Kyle, DG. A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity. John&Wiley Inc. 2013; 578-589.
- Kurt M. Roma Cumhuriyeti’nin Anadolu politikası ve Pergamon (Bergama) Krallığı’nın rolü. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 2010; 23: 97-111.
- Yurtsever A. Side’de romanizasyon sürecinde gladyatörler ve agonlar [Yüksek Lisans tezi]. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2012.
- Sezgin Y. Antik dönemde Pergamon-Aigai ilişkileri. *Arkeoloji Dergisi*. 2012;17:81-91.
- Başgelen N. Antikçağ kent yaşamında kamusal spor mekanları ve Anadolu gymnasionları: genel bir bakış. *Arkeoloji ve Sanat Yayınları*; 2009.
- Mathys M. *Der Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang? Strategien visueller Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang? Strategien visueller Repräsentation im spähellenistischen Pergamon*. Edt. A. Matthaei, M.Zimmermann. *Stadtbilder im Hellenismus: die hellenische Polis als Lebensform Band 1*. Verlag Antike. 2009; 227-242.

25. Daubner F. Gymnasia: aspects of a Greek institution in the hellenistic and roman near east. Ed. Michael Blömer, Achim Lichtenberger, Rubina Raja. In Religious identities in the levant from Alexander to Muhammed. Brepols. 2015; 33-46.
26. König J. Education. Ed. Andrew Erskine. A companion to ancient history. Wiley Blackwell Publication. 2009; 392-402.
27. Wörrle M. Zu Rang und Bedeutung von Gymnasion und Gymnasiarchie im hellenistischen Pergamon. Chiron. 2007;37: 501-516.
28. Uzunaslana A. Roma döneminde Ankyra'da agonistik festivaller. İlk kale Anadolu Medeniyetleri Müzesi 100.Yıl anı kitabı. Kültür Bakanlığı Yayınları. 2021; 317-342.
29. Trümper M. Modernization and change of function of Hellenistic gymnasia in the Imperial period: case-studies Pergamon, Miletus and Priene. Ed. P.Sholz, D. Wiegandt. Das kaiserzeitliche Gymnasium. De Gruyter. 2015;167-221.
30. Güven S. Hellenistik dönemde Bergama'da bir kültür ve inanç merkezi. Uluslararası Türk dünyası inanç merkezleri kongresi bildirileri. Tuksev Yayınları. 2004; 623-632.
31. Strocka VM. Bauphasen des kaiserzeitlichen Asklepieions von Pergamon. Istanbul Mitteilungen 62. Deutsches Archäologisches Institut. 2012;199-287.
32. Üreten H. Hellenistik dönemde Pergamon'da görev yapmış olan Gymnasiarkhosların onurlandırılmaları. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi. 2003; 43(2):175-186.
33. Yegül F.K. Anadolu su kültürü: Türk hamamları ve yıkanma geleneğinin kökleri ve geleceği. Anatolia. 2009;35:99-118.
34. Yegül FK. Roma dünyasında yıkanma. Koç Üniversitesi Yayınları; 2011.
35. Yegül FK. Anadolu'da hamam kültürünün evrimi. Z Dergisi. 2017; 163-169.
36. Seviç F. Arykanda antik kentindeki geç antik dönem hamamları [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2022.
37. Şahin M. Antikçağda banyo kültürü. Ed. Mine Haydaroğlu, Nihat Tekdemir. Eski tas eski hamam Yapı Kredi Yayınları. 2009; 27-43.
38. Yegül FK. The bath-gymnasium complex at Sardis. Harvard University Press; 1986.
39. Wellbrock K. Das innerstädtische Wasserversorgungssystem des antiken Pergamon: Spiegelbild der Stadtentwicklung?. Ferrum, Nachrichten aus der Eisenbibliothek, Stiftung der Georg Fischer AG, No: 84; 2012.
40. Yegül FK. Roman Baths in Isthmia and Sanctuary Baths in Greece. Hesperia Supplements. 2015; 48:247-269.
41. Tozan M. Aelius Aristeides ve Galenos'un eserlerinde Pergamon ve çevresi. Ed. NE Akyürek vd. Eskiçağ yazıları 12. Arkeoloji ve Sanat Yayınları. 2018;133-176.
42. Durmaz M. Bergamalı Lokman Hekim Galenos. Bergama Kültür ve Sanat Vakfı; 2010.
43. Tahberer B, İlter U. Antik Kilikya Sikkelerinde Asklepios Kültü. Belleten. 2005; 69(254):9-58.
44. Tahbeber B. Asklepios ve antik sikkelerde sağlık tanrısı inancı. [https://www.academia.edu/27404172/Asklepios\\_ve\\_Antik\\_Sikkelerde\\_Sa%C4%9Fl%C4%B1k\\_Tanr%C4%B1s%C4%B1\\_%C4%B0nanc%C4%B1](https://www.academia.edu/27404172/Asklepios_ve_Antik_Sikkelerde_Sa%C4%9Fl%C4%B1k_Tanr%C4%B1s%C4%B1_%C4%B0nanc%C4%B1)
45. Kästner V. Pergamon and the Attalids. Ed. Picón CA, Hemingway S. Pergamon and the Hellenistic Kingdoms of the ancient World The Metropolitan Museum of Art Press. 2016; 32-39.
46. Uzel İ. Galen ve deneysel tıp. Erdem. 1996;9(25):435-442.
47. Carter M. Archiereis and asiarchs: a gladiatorial perspective. Greek, Roman, and Byzantine Studies. 2004;4: 41-68
48. Ergen E. Spor hekimliği nedir. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Akademi. [https://akademi.olimpiyat.org.tr/wp-content/uploads/Spor\\_Hekimligi\\_Nedir.pdf](https://akademi.olimpiyat.org.tr/wp-content/uploads/Spor_Hekimligi_Nedir.pdf); 2021.
49. Remijsen S. The end of Greek athletics in late antiquity. Cambridge University Press; 2015a.
50. Remijsen S. The end of the ancient olympics and other contests: why the agonistic circuit collapsed in late antiquity. Journal of Hellenistic Studies. 2015b;135:147-164.
51. Fauconnier B. Ecumenical Synods: The Associations of Athletes and Artists in the Roman Empire [Doktora Tezi]. Amsterdam: University of Amsterdam; 2018.
52. Burrell B. Neokoroi: Greek Cities and Roman Emperors. Brill Publishing; 2004.
53. Uzunaslana A. Side'de agonistik festivaller. Arkeoloji Dergisi. 2008;11(1): 117-128.

## EXTENDED ABSTRACT

**Research Problem:** Pergamon, one of the brightest cities of ancient Anatolia, stands out compared to other ancient cities of the period with the number of structures such as the stadium, gymnasium, Asklepiion, and bathhouses. The number, purposes, and frequencies of these structures, as well as questions about demand for their use, necessitate an examination of the sports and physical culture areas of ancient Pergamon. In this regard, the research investigates the physical culture and sports-related structures in the ancient city of Pergamon and the practices within these structures.

**Literature Review:** Although there are studies related to Bergama's royal cult (41), Asklepiion, and Galen (39, 40, 45, 46), as well as studies on the gymnasium and other structures of the city of Pergamon (10, 19, 22), there is no study examining the spaces in the ancient city from the perspective of sports and physical culture.

**Methods:** The research is structured using qualitative research methods of literature review and document analysis.

**Result and Conclusions:** Despite assuming the role of patronage by Rome and receiving many privileges, the numerous Hellenistic structures built in Pergamon opened the way for the city's development not only politically but also socially and sportively. When looking at the placement of sports and physical culture venues on the steep terrain of ancient Pergamon, reveals the determination of the city officials to make the city one of the important Hellenistic centers. This determination, combined with the city's wealth, shaped the social life filled with Greek cultural elements, which also influenced the practices of sports and physical culture in the city. While the Asklepiion ranked among the most important health institutions of its time, the known first practices of sports medicine were carried out here by Galen.



Gymnasia, built within sacred areas, served as places where education was provided both mentally and physically, and where agonistic games were held. Alongside the efforts of the city's leading figures in organizing agonistic games and repairing gymnasia, Pergamon had a vibrant festival life. Corresponding to the city's extensive repertoire of agonistic facilities, festivals were organized, bringing together the city's inhabitants to socialize, trade, and experience the daily life of the city. In addition to educational activities in gymnasia, public feasts, celebrations, festivals, and events related to the cults of gods and heroes showcased the city's richness and its Hellenic identity. We can say that Pergamon had a busy and colorful Hellenic calendar in this regard. The ancient historian Poseidos supports this observation in the 16th volume of his book on history, stating, "thanks to the fertility of their lands, the city people were free from the hardships of life and thus gathered for a continuous festival

life." Poseidos makes another observation in his book; "the gymnasiums turned into expensive and fragrant bathhouses." Remijsen supports the observation of gymnasiums turning into bathhouses with a quote from Aristophanes, stating that "young men prefer chattering in the bathhouses instead of receiving education in the palaestra." While the merging of gymnasiums with bath structures gave rise to new habits in terms of physical culture, this relaxation and leisure led to a decline and eventually the disappearance of sports education provided in gymnasiums. During this period, it is considered that the decrease in the use of gymnasia in the city and the gradual loss of habits were also influenced by the centralization of the state, developments in the concept of entertainment, and changes in political actors. The question of what replaced the culture of agon in Pergamon, the leading city of ancient Anatolia, awaits an answer.