



Published By  
**Sivas Cumhuriyet University**  
<http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr>

ISSN: 2717-8919

**5(3):2024**

**Sivas Cumhuriyet University  
Journal of Sport Sciences**

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences is an international, peer-reviewed scientific journal that follows an open access policy, publishes globally, and operates on a non-profit basis with three issues per year. The journal aims to establish a scientific foundation, enhance value, and create an academically robust platform for sports. It achieves this by addressing current developments in sports sciences comprehensively and inclusively. We are happy to publish our third issue in Volume 5 (December 2024).

**Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences - SCUJSS**  
**Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi - CUSPOR**

**ISSN: 2717-8919**

**Volume / Cilt 5 | Issue / Sayı 3**  
**Pages / Sayfa: 1-45**

**December/Aralık 2024**

**<http://dergipark.gov.tr/cuspor>**

**Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences-SCUJSS**  
**Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi-SCÜSBD**

**Publisher/Yayıncı**

Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sport Sciences  
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Prof. Dr. Serkan HAZAR

II

**Editor-in-Chief**

Prof. Serkan HAZAR, PhD

**Assistant Editors**

Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD  
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD

**Issue Editors**

Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD  
Assoc. Prof. Mücahit FİŞNE, PhD  
Assist. Prof. Burhan Özkurt, PhD  
Assist. Prof. Yasin ALTIN, PhD  
Assist. Prof. Oğuzhan ÇALI, PhD

**Issue Reviewers**

Gürkan Diker, PhD  
Metin Polat, PhD  
Mustafa Kaya, PhD  
Ahmet Temel, PhD  
Burhan Özkurt, PhD  
Oğuzhan Çallı, PhD  
Kadir Yıldız, PhD  
Rahmi Yıldız, PhD  
Yasin Altın, PhD  
Yaşar Köroğlu, PhD  
Oğuzhan Gül, PhD, PhD  
Raşit Karaca, PhD  
Ahmet Yavuz Karafil, PhD  
Ali Hassan, PhD  
Sajjad Pashaie, PhD

**Layout Editor**

Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD  
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL  
**Journal Secretariat**  
Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD  
Res. Asst. Emsal Çağla AVCU  
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL  
Res. Asst. Ekrem SOLAK

**Baş Editör**

Prof. Dr. Serkan HAZAR

**Editör Yardımcıları**

Doç. Dr. Mehmet GÜL  
Doç. Dr. Metin POLAT

**Sayı Editörleri**

Doç. Dr. Metin POLAT  
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE  
Dr. Öğr. Üyesi Burhan Özkurt  
Dr. Öğr. Üyesi Yasin ALTIN  
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇALI

**Sayı Hakemleri**

Dr. Gürkan Diker  
Dr. Metin Polat  
Dr. Mustafa Kaya  
Dr. Ahmet Temel  
Dr. Burhan Özkurt  
Dr. Oğuzhan Çallı  
Dr. Kadir Yıldız  
Dr. Rahmi Yıldız  
Dr. Yasin Altın  
Dr. Yaşar Köroğlu  
Dr. Oğuzhan Gül Dr.  
Dr. Raşit Karaca  
Dr. Ahmet Yavuz Karafil  
Dr. Ali Hassan  
Dr. Sajjad Pashaie

**Mizanpaj Editörü**

Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN  
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL  
**Dergi Sekreteryası**  
Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN  
Arş. Gör. Emsal Çağla AVCU  
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL  
Arş. Gör. Ekrem SOLAK

### **Editorial Board / Editör Kurulu**

Prof. Dr. Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Prof. Dr. Zafer Çimen, Gazi Üniversitesi

Prof. John T. Foley, PhD, The State University Of New York at Cortland

Prof. Adem Kaya, PhD, State University of New York College at Cortland

Assoc. Prof. Kazimierz Waluch, PhD, INSTYTUT ROZWOJU SPORTU EDUKACJI

Doç. Dr. Hüseyin Fatih Küçükbiş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Gül, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Gürkan Diker – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mücahit Fişne – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Levent Ceylan, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Ali Hassan, Institute of Research & Advanced Studies

### **Publication Board / Yayın Kurulu**

Prof. Dr. Adnan Ersoy – Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Fikret Soyer – Balıkesir Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Pepe – Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Türkmen - Manas Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Eliöz - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuzhan Yoncalık – Kırıkkale Üniversitesi

Prof. Dr. Osman İmamoğlu – Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Aliye Menevşe - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Atike Yılmaz - Muş Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Aydoğın Soygüden – Erciyes Üniversitesi

Doç. Dr. Bade Yamak - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Ercan Polat - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Doç. Dr. Erkan Demirkan – Hitit Üniversitesi

Doç. Dr. Ersin Eskiler - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Çebi - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet İlkım - İnönü Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Özdal – Gaziantep Üniversitesi

Doç. Dr. Özkan Işık - Balıkesir Üniversitesi

Doç. Dr. Zekihan Hazar - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Dr. Abdullah Doğan – Gençlik ve Spor Bakanlığı

Dr. Ömer Zambak - Gümüşhane Üniversitesi

## **Indexing/İndeksler**

Index Copernicus

ROAD İndex

Academic Resaource Index

Asos İndeks

Türkiye Atıf Dizini

IV

---

## **Contents / İçindekiler**

---

### **Editorial Boards / Editör Kurulları**

II - III

### **Indexing / İndeksler**

IV

### **İçindekiler**

V

### **Preface / Önsöz**

VI – VII

Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi

Oğuzhan Çalı , Ertuğrul Deliser

Sayfa : 1-9

2. 21. Yüzyıl Becerileri İle İlgili Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Yapılan Çalışmaların İncelenmesi

Sevda Akbulut İnan , Mehmet İnan , Fatma Filiz Çolakoğlu

Sayfa : 10-19

3. Ergenlik Öncesi Süreçteki Öğrencilerin Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam Biçimlerine Yönelik Tutumlarının

Belirlenmesi

Erkan Konca , Necati Alp Erilli

Sayfa : 20-26

4. Exploring The Reasons For Not Prolonging Gym Participation

Jawaria Khalid , Syed Abdullah Shah

Sayfa : 27-36

Araştırma Makalesi

5. Futbol Taraftarlarında Saldırganlığın Nefret Ve Aşk İle İlişkisi

Ercan Polat , Samet Sağ

Sayfa : 37-45

## Preface

---

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sports Sciences (SCUJSS) is a scientific, peer-reviewed and open access journal published online quarterly. SCUJSS aims to deliver qualified studies in all sub-fields of physical education and sports to its readers from an objective perspective. As the editorial board of the journal, we are happy to publish our last issue in Volume 5 (December 2024). This issue includes 5 empirical studies that have gone through a strict blind peer-review and editorial process. We would like to thank everyone who contributed to this issue of our Journal. See you again in the next issue...

**Prof. Dr. Serkan HAZAR**  
**Editor-in-Chief**  
**April 2024**

---

## Önsöz

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (SCUJSS), üç ayda bir çevrimiçi olarak yayınlanan bilimsel, hakemli ve açık erişimli bir dergidir. SCUJSS, beden eğitimi ve sporun tüm alt alanlarındaki nitelikli çalışmalarını objektif bir bakış açısıyla okuyucularına ulaştırmayı amaçlamaktadır. Derginin yayın kurulu olarak 5. Ciltteki (Aralık 2024) son sayımızı yayınlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda kör hakemlik ve editöryal süreçten geçmiş 5 araştırma makalesi yer almaktadır. Dergimizin bu sayısında emeği geçen herkese teşekkür ederiz. Bir sonraki sayıda tekrar görüşmek üzere...

**Prof. Dr. Serkan HAZAR**  
**Editör**  
**Nisan, 2024**



## EDUCATIONAL STRESS LEVELS OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS PARTICIPATING IN SCHOOL SPORTS#

Oğuzhan Çalı<sup>1,a\*</sup>, Ertuğrul Deliser<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 16/10/2024

Accepted 14/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

### ABSTRACT

In the study, it was aimed to reveal the educational stress levels of secondary school students participating in school sports and whether this level differs according to gender, sport type and sport year variables. The findings will reveal the effect of school sports on the level of educational stress and it is thought that these results will be beneficial to teachers, parents and students experiencing educational stress. Descriptive survey model was used as a method. The sample of the research consists of 534 students who were educated in secondary schools in the center of Sivas in the 2023-2024 academic year and participated in school sports activities. "Personal Information Form" and 'Educational Stress Scale' were used to obtain participants' gender, sport type and grade level information. In the reliability analysis performed on the data obtained, the Cronbach's Alpha reliability coefficient of the scale was found to be 0.76. Since the data were normally distributed, parametric tests were used in the analysis. Independent t-test was used for the analysis of gender and sport type variables, and One way anova test was used for the sport year variable. As a result, it was seen that the educational stress levels of middle school students participating in school sports were at a medium level. It was seen that gender did not cause a difference in the educational stress levels of middle school students participating in school sports, middle school students interested in individual sports had lower levels of educational stress than students interested in team sports, and students with 6 or more years of sports had lower levels of educational stress than students with fewer years of sports. Based on these results, it is possible to say that participation in school sports is a factor that reduces or stabilizes educational stress.

**Keywords:** Education stress, School sports, Student

## OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM STRESİ DÜZEYİ

### Öz

Araştırmada okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerini ve bu düzeyin cinsiyet, spor türü ve spor yılı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular eğitim stresi düzeyine, okul sporlarının etkisini ortaya koyacaktır ve bu sonuçların öğretmenlere, velilere ve eğitim stresi yaşayan öğrencilere faydalı olacağı düşünülmektedir. Yöntem olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sivas merkeze bağlı ortaokullarda eğitim gören ve okul sporları faaliyetlerine katılmış olan 534 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, spor türü ve sınıf düzeyi bilgilerini almak için "Kişisel Bilgi Formu" ve "Eğitim Stresi Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Veriler normal dağılım gösterdiğinden analizlerde parametrik testlere başvurulmuştur. Cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için Bağımsız t-testi, spor yılı değişkeni için ise One way anova testi kullanılmıştır. Sonuç olarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerin orta seviyede olduğu görülmüştür. Cinsiyetin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinde farklılaşmaya neden olmadığı, bireysel sporlarla ilgilenen ortaokul öğrencilerinin takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilere göre, 6 ve üzeri spor yılına sahip öğrencilerin ise daha az spor yılına sahip öğrencilere göre eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle okul sporlarına katılımın eğitim stresinin azaltan veya dengede tutan bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** Eğitim stresi, Okul sporları, Öğrenci

<sup>a</sup> [oguzhancali@cumhuriyet.edu.tr](mailto:oguzhancali@cumhuriyet.edu.tr)

<sup>ib</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6521-9714>

<sup>b</sup> [eto\\_ygd\\_58@hotmail.com](mailto:eto_ygd_58@hotmail.com)

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0009-0000-5374-9363>

**How to Cite:** Çalı, O., & Deliser, E. (2024). Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):1-9



## Giriş

Stres üzerinde yapılan ilk araştırmalar sonucunda stresin, organizmanın herhangi bir ihtiyacına karşı verdiği nedeni belli olmayan tepki olduğu ifade edilmiştir (Selye, 1974). Çevrenin ihtiyaçları ön planda tutularak yapılan farklı bir tanımda; bireyin çevresinin kendisinden yapmasını beklediği davranışları yapamadığı zaman yaşadığı eksikliğe bağlı olarak ortaya çıkan durumun stres olduğu belirtilmiştir (Balcı, 2000). Daha genel olabilecek bir tanım düşünülürse; bireyin gerilimden ve baskıdan etkilenmiş olan bedensel ve ruhsal yapısının sınırlarının zorlanması durumudur denilebilir (Ertekin, 1993; Güney, 2000). Stres evresel şartlardan kaynaklı (Braham, 2004), yapılan işten kaynaklı (Rowshan, 2003), kişisel faktörlere bağlı (Stranks, 2005) veya fizyolojik faktörlere bağlı (Taştan, 2014) olarak gelişebilmektedir. Stresin meydana gelmesini bazı belirtilerden anlayabiliriz. Fiziksel olarak deride kızarıklık, kaşıntı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi semptomlar görülebilir (Cohen ve Williamson, 1991; Güçlü, 2001). Stres ayrıca fiziksel ve ruhsal hastalıkların tetiklenmesinde önemli rol oynamaktadır (Losyk, 2006). Davranışsal olarak, kabullenme, karşı gelme, psikolojik olarak korkma, endişe duyma ve depresyon gibi durumlar meydana gelebilir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Stres durumunda olan birey normal zamanlara göre daha kolay sinirlenebilir ve felenebilir. Buna bağlı olarak özgüvenin azalması, güçsüzlük hissi, heyecansızlık gibi olumsuz duygusal durumlar yaşayabilir (Altıntaş, 2014). Aniden içe kapanma durumu ve diğer insanlardan uzaklaşma isteği gibi durumlarda stresin sonucunda meydana gelebilmektedir (Aydın, 2016). Ruhsal durumda hızlı ve ani değişimler, aşırı duyarlılık hissi, gerginlik, kırılmalık, güvensizlik gibi stresin neden olduğu duygusal durumlar beraberinde duygusal tükenmeye yol açabilmektedir (Henderson ve Baum, 2005). Uzun süre yaşanan stres zihinsel sağlığı bozmakta, bu durum da duygusal rahatsızlara neden olabilmektedir. Stres zamanla farklı zihinsel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Scholey vd., 2014).

Stres ocuklarında yaşayabileceği bir durumdur. Özellikle eğitim alanında oluşan stres aileden, okul arkadaşlarından ve okul yönetiminden kaynaklanabilmektedir (Corner vd., 2009; Turan ve Dönmez, 2024). Burada eğitim stresi kavramı karşımıza çıkmaktadır. Eğitim stresi yaşayan öğrenciler buna bağlı olarak okul tükenmişliği de yaşamaktadır (Erdemir, 2019). Fiziksel olarak sağlık sorunları ile karşılaşma riskini artırdığına yönelik tespitler de vardır (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014). Davranışsal olarak alkol, sigara ve madde kullanımına, psikolojik olarak, konsantre olmakta zorlanma ve hayal kırıklığına uğrama gibi durumları beraberinde getirebilmektedir (Anand, 2019). Stresin olumsuzluklarına maruz kalmama noktasında, stres ile baş edebilmenin yolları veya stresi azaltan etkinlikler bize yardımcı olabilir. Doğru nefes alıp verme egzersizinin, zaman yönetiminin (Elkin, 2019), olumlu düşüncenin (Braham, 2004), sosyal desteğinin (Yılmaz ve Yılmaz Cantürk, 2020), sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılımın (Sabuncuoğlu ve Tz, 1996; Pehlivan, 1995) stresin

azalmasında önemli katkılarının olduğu belirtilmektedir. Özellikle Egzersiz yapmanın stres ile baş edebilmede önemli bir etken olduğu göze çarpmaktadır. Egzersiz stres ile oluşan dengesizliğe karşı vücudu normale döndürmektedir. Zihinsel ve bedensel rahatlama sağlayarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır (Davis vd., 1995; Meharsafar vd., 2019). Aynı zamanda egzersiz yapmanın bireyleri stres oluşumuna karşı daha dirençli hale getirdiği belirtilmektedir (Salmon, 2001).

Çocuklar ve ergenler için spor, sağlığın korunması, psikososyal iyilik hali gibi durumlar için kritik öneme sahiptir (Malina, 1996; Stryer vd., 1997). Özellikle ergenlik dönemi içerisinde olan ortaokul döneminde, sporun koruyucu, önleyici ve iyileştirici etkisi dönemin en iyi şekilde atlatılması noktasında faydalıdır. Okul sporları öğrencilerin fiziksel uygunluklarının, ruhsal, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak sağlık düzeylerinin gelişmesine olanak vermektedir (Heper vd., 2012). Ayrıca okul sporları öğrencilerin beceri ve yeteneklerinin gelişmesinde, hayatlarında planlı ve disiplinli çalışma alışkanlığı edinmelerinde de etkilidir (Akgl vd., 2012). Sportif etkinliklere katılım fiziksel olarak, stres hormonu düzeyini kontrol edebilmede önemli bir etkidir (Duclos vd., 2003). McGuine ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmada okul sporlarına katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre anksiyete (stres ve baskının tetiklediği korku, endişe ve kaygı) ve depresyon semptomlarının daha düşük seviyede olduğu ortaya konulmuştur. zdevecioğlu ve Yalçın, (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı azaltıcı yönde bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Kerdijk ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise sporcuların, içinde buldukları stresli durumu değerlendirmede ve bu stresli durumla başa çıkmada zamanla ileri seviyelere geldiği ortaya konulmuştur. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar bize düzenli fiziksel aktiviteye katılan sporcuların stres düzeylerinin düşük seviyelerde olduğunu ve stresi kontrol etmede sporun önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Okul sporlarına katılan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin belirlendiği bu araştırmayla, elde edilen verilere dayanarak okul sporlarının eğitim stresi üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Literatürde bu alanda yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının eğitim stresi ile ilgili yapılacak farklı araştırmalara kaynak oluşturması beklenmektedir. Bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmada aşağıdaki sorulara cevap bulmak amaçlanmıştır.

- 1- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeyleri nedir?
- 2- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?
- 3- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeylerinde spor türü değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?

- 4- Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin stres düzeylerinde spor yılı değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırmada, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri var olduğu durumuyla ortaya konulduğu için betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model ile geniş gruplar üzerinde, gruptaki bireylerin bir olgu veya olayla ilgili görüşleri ve tutumları betimlenmeye çalışılmıştır (Karakaya, 2012). Araştırmada okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri cinsiyet, sınıf ve spor türü değişkenleri temel alınarak incelenmiştir.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sivas merkeze bağlı ortaokullarda eğitim gören ve okul sporları faaliyetlerine katılmış olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem alınacak öğrenciler belirlenirken basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde evrende bulunan bireylerin örneklem alınma olasılığı eşittir (Arıkan, 2004). Örneklem sayısı belirlenirken, evren sayısı tam bilinemediği için  $\pm 0,05$  örneklem hatası ve  $p=0,05$ ,  $q=0,05$  güven aralığında örneklem büyüklüğünün en az 384 olması gerektiği belirtildiğinden bu örneklem büyüklüğüne dikkat edilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Daha önce okul sporları faaliyetlerinde yer almış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 534 öğrenci örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Araştırma öncesinde ve sırasında öğrenciler ve veliler bilgilendirilmiş ve katılmak isteyen velilerden veli izin belgesi alınmıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet, spor türü ve sınıf düzeyi bilgilerini almak için araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Sun, Dunne, Hou, ve Xu, (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Çelik, Akın ve Sarıcam (2014) tarafından yapılan “Eğitim Stresi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, orijinalinde olduğu gibi 16 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, ders çalışma baskısı ( $\alpha=.87$ ), iş yükü ( $\alpha=.93$ ), not kaygısı ( $\alpha=.90$ ), öz beklenti ( $\alpha=.90$ ), ve umutsuzluk ( $\alpha=.91$ ) olarak isimlendirilmiştir. Orijinal ölçekte de aynı isimlendirmeler kullanılmıştır. Ölçek özellikle ergenlerin eğitim stresi düzeyini ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin genel Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek beşli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe eğitim stresi düzeyinin arttığı varsayılmaktadır.

### Verilerin Analizi

Verilerin normallik dağılımı kontrolü için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri dikkate alındı. Bu değerler  $\pm 2$  arasındadır (Tablo 2) ve istatistiki olarak normal dağılım gösterdiği görülmüştür (George ve Mallery, 2003). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testlere başvurulmuştur. Cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için Bağımsız t-testi, spor yılı değişkeni için ise One way anova testi kullanılmıştır. Etki büyüklüğünün belirlenmesi için Cohen-d ve eta kare değerlerine bakılmıştır. Cohen-d değerinin 0,2’den küçük olması durumunda, etki büyüklüğünün zayıf, 0.5 olması durumunda orta ve 0,8’den büyük olması durumunda ise kuvvetli olarak tanımlanabileceğini söylenmektedir (Can, 2013). Eta-kare değeri ise 0,01 civarında küçük, 0,06 civarında orta, 0,14 ve üzerinde ise büyük olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016). İstatistikî anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Bu değer verilerin iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003). Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 2’de yer almaktadır.

DFA modelinde Ki-kare uyum testi ( $\chi^2/df$ ), İyilik uyum indeksi (GFI), Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI), Normalleştirilmiş uyum indeksi (NFI), Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve Artık ortalamaların karekökü (RMR) kullanılmıştır. Ki-kare uyum testi sonucunun 3’ün altında olması mükemmel uyum olduğunu göstermektedir (Kline, 2005). GFI değerinin 0,90-0,95 arasında olması, AGFI değerinin 0,85-0,90 arasında olması, NFI değerinin 0,90-0,95 arasında olması kabul edilebilir uyum, CFI değerinin ise 0,95-1,00 arasında olması mükemmel uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir (Baumgartner ve Homburg, 1996; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003;). RMSEA ve RMR değerlerinin ise 0,05-0,08 arasında olması kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Yılmaz ve Çelik, 2009). Bu sonuçlar bize ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

### Bulgular

Tablo 3 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler dağılımın normal olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003).

Tablo 4’ü incelediğimizde, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin genel puanda ( $\bar{x}=2,44$ ) orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz (Celik vd., 2014).

Tablo 5 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin cinsiyete göre eğitim stresi düzeylerinde not kaygısı ve umutsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Genel puanda ve diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Etki büyüklüğü oranına baktığımızda not kaygısı alt boyutunda 0,92, umutsuzluk alt boyutunda 0,91 olduğunu görmekteyiz. Bu orana bakarak etki büyüklüğünün kuvvetli olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 6 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor türüne göre eğitim stresi düzeylerinde, not kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, genel puanda ve diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Genel puanda takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Etki büyüklüğü oranına baktığımızda genel puanda 1,56 olduğunu görmekteyiz. Bu orana bakarak iki grup arasında

belirgin bir farkın olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür etki büyüklüğü pratik açıdan önemli farklar olarak kabul edilir (Kılıç, 2014).

Tablo 7 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor yılına göre, eğitim stresi düzeylerinde tüm alt boyutlarda ve genel puanda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İkili karşılaştırmalar için yapılan Tukey testi sonucuna göre genel puanda bu farklılaşmanın, 2-3 yıl ile 6 ve üzeri yıl arasında, 2-3 yıl spor yapanlar lehine, 0-1 yıl ile 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6 ve üzeri yıl spor yapanlar arasında, 0-1 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğüne baktığımızda Eta kare değerinin genel puanda 0,15 olduğu görülmektedir. Bu değere göre gruplar arasında belirgin bir farkın olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür etki büyüklüğü pratik açıdan önemli farklar olarak kabul edilir (Büyükoztürk, 2016).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri Tablosu

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	318	59,2
	Kadın	216	40,8
Spor Türü	Bireysel Spor	204	38,2
	Takım Spor	330	61,8
Spor Yılı	0-1 yıl	91	17,0
	2-3 yıl	191	35,8
	4-5 yıl	185	34,6
	6 ve üzeri yıl	67	12,5
Toplam		534	100

(f = Kişi Sayısı, % = Yüzdellik)

Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

$\chi^2 / df$	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA	RMR
2.54	0.94	0.87	0.97	0.97	0.72	0.53

Tablo 3. Verilerin Dağılımları

Boyutlar	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Çalışma Baskısı	1,83	0,44	-,02	-1,25
İş Yüğü	1,96	0,20	-,98	,87
Not Kaygısı	1,75	0,33	1,79	1,92
Öz Beklenti	2,46	0,21	-,66	-,62
Umutsuzluk	1,88	0,38	,10	-1,13
Genel	2,44	0,16	-,07	-,40

Tablo 4. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri

Boyutlar	n	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Çalışma Baskısı	534	1,06	2,69	1,83	,44
İş Yüğü	534	1,33	2,22	1,96	,20
Not Kaygısı	534	1,22	2,78	1,75	,33
Öz Beklenti	534	1,67	2,67	2,46	,21
Umutsuzluk	534	1,11	2,56	1,88	,38
Genel	534	2,07	2,76	2,44	,16

Tablo 5. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Çalışma Baskısı	Kadın	218	1,88	,44	2,203	,029	-
	Erkek	316	1,80	,43			
İş Yüğü	Kadın	218	2,00	,02	2,514	,021	-
	Erkek	316	1,94	,25			
Not Kaygısı	Kadın	218	1,59	,18	-9,729	,000*	0,92
	Erkek	316	1,86	,37			
Öz Beklenti	Kadın	218	2,52	,20	2,583	,022	-
	Erkek	316	2,45	,21			
Umutsuzluk	Kadın	218	2,06	,20	9,612	,000*	0,91
	Erkek	316	1,76	,42			
Genel	Kadın	218	2,45	,12	1,669	,096	-
	Erkek	316	2,43	,18			

\*p &lt; 0.05

Tablo 6. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Spor Türüne Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Spor Türü	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Çalışma Baskısı	Takım Sporü	330	2,03	,43	15,624	,000*	1,52
	Bireysel Spor	204	1,52	,20			
İş Yüğü	Takım Sporü	330	2,07	,10	21,086	,000*	1,77
	Bireysel Spor	204	1,79	,20			
Not Kaygısı	Takım Sporü	330	1,73	,42	-1,466	,143	-
	Bireysel Spor	204	1,77	,01			
Öz Beklenti	Takım Sporü	330	2,57	,17	19,485	,000*	1,86
	Bireysel Spor	204	2,28	,14			
Umutsuzluk	Takım Sporü	330	1,84	,35	-3,464	,001*	0,31
	Bireysel Spor	204	1,96	,41			
Genel	Takım Sporü	330	2,51	,14	16,071	,000*	1,56
	Bireysel Spor	204	2,32	,10			

\*p &lt; 0.05

Tablo 7. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Spor Yılına Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Tukey	$\eta^2$
Çalışma Baskısı	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	1,31	,09	96,894	,000*	B>A	0,35
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	2,01	,25			B>C	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	1,80	,51			C>A	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	2,11	,25			D>A	
İş Yüğü	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	2,00	,00	39,082	,000*	A>B	0,18
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	1,85	,20			C>B	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	2,02	,19			D>B	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	2,08	,19				
Not Kaygısı	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	1,77	,00	71,467	,000*	A>B	0,28
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	1,59	,17			C>B	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	1,74	,24			D>B	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	2,18	,63			D>A	
Öz Beklenti	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	2,38	,12	15,406	,000*	B>A	0,08
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	2,48	,23			D>A	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	2,43	,22			D>B	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	2,59	,15			D>C	
Umutsuzluk	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	2,32	,15	143,267	,000*	A>B	0,44
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	2,00	,34			A>C	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	1,62	,23			A>D	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	1,69	,35			B>C	
Genel	0-1 yıl <sup>A</sup>	91	2,60	,08	33,426	,000*	B>D	0,15
	2-3 yıl <sup>B</sup>	191	2,44	,13			A>D	
	4-5 yıl <sup>C</sup>	185	2,41	,17			A>B	
	6 ve üzeri <sup>D</sup>	67	2,38	,17			A>C	

\*p &lt; 0.05

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada “Eğitim Stresi Ölçeği” kullanılarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyet, spor türü ve spor yılı değişkenleri dikkate alınarak, bu değişkenlere göre eğitim stresi puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, eğitim stresi düzeyleri genel olarak orta düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 4). Stres zorlandığımız durumlar karşısında mücadele edememe durumunda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik bir faktördür (Seaward, 2002). Eğitim stresi ise eğitim yaşantısında karşılaştığımız zorlukların meydana getirdiği huzursuzluk ve endişe halidir (Sun vd., 2011). Stres ile mücadele etmekten kastedilen stresin tamamen ortadan kaldırılması değil, stresin düzeyini düşürerek yaşamı olumsuz etkilemesini önlemektir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stresi azaltmanın veya dengede tutmanın çeşitli yöntemleri içerisinde bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır (Saygılı, 2005; Wilhelm vd., 2000). Bu açıdan bakıldığında okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin orta seviyede olmasını anlamlı kabul edebiliriz. Bu alanda yapılan benzer araştırmalarda da paralel sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Çoruh (2019) tarafından yapılan araştırmada, insanların stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşmak için sportif aktivitelere yöneldiği belirtilmiştir. Mokaya ve Gitari (2012) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların % 62,9’u, rekreasyon amaçlı yapılan fiziksel aktivitelere stresi azaltma ve konsantrasyonu iyileştirme amacıyla katıldıklarını belirtmiştir. Salmon (2001) tarafından yapılan bir araştırmada ise uygulanan fiziksel egzersiz eğitiminin stresin zararlı etkilerinden koruyabildiği ortaya konulmuştur. Wippert ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel aktivite ile algılanan stres arasındaki karşılıklı ilişki olduğu ve fiziksel aktivitenin stresi azalttığı ifade edilmiştir.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 5). Cinsiyet değişkeninin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerine etki eden bir faktör olmadığı bu sonuçla karşımıza çıkmaktadır. Eğitim stresini oluşturacak veya artıracak çeşitli faktörler mevcuttur. Öğrencilerin gelişim özelliklerini, sosyoekonomik durumlarını, kültürel yapılarını ve cinsiyetlerini dikkate almadan ortaya konulan eğitim, eğitim stresine neden olan başlıca etmenler arasındadır (Copeland, 2008). Bu açıdan bakıldığında cinsiyete göre farklı düzeyde eğitim stresinin yaşanması muhtemel bir durumdur. Literatür incelemesi yaptığımızda da cinsiyete göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olduğu birçok araştırmayla karşılaşmak mümkündür (Balta Özkan, 2019; Bayram, 2016; Sharma ve Kaur, 2011; Sohail, 2013; Ye vd., 2018). Aynı doğrultuda fark çıkmayan çalışmalar da mevcuttur. Akbulut (2016) ve Koyuncu (2015) tarafından yapılan benzer araştırmalarda

üniversite öğrencilerinin eğitim stresi algılama düzeyleri açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Pekel vd., (2021) tarafından lise öğrencilerinin eğitim stresi düzeyini belirlemeye yönelik araştırmada erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yiğit (2024) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada stresle başa çıkma boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir. Aygün (2024) tarafından spor yapan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada ise cinsiyete göre stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Örneklem grubumuz okul sporlarına katılan öğrencilerden oluşmaktadır ve bu öğrenciler sürekli olarak sporun içerisinde. Sportif aktivitelerin stres düzeyini azaltmada ve dengelemedeki etkisi (Efe ve Yiğiter, 2022) düşünüldüğünde, cinsiyet fark etmeksizin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin, birbirine yakın çıkması anlamlı kabul edilebilir.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, spor türü değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 6). Genel puanda takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Tazegül (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların stresle başa çıkma oranlarının takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bir araştırmada, takım sporlarının, takım dinamikleri veya koçluk sorunları nedeniyle stresli olabileceği belirtilirken, bireysel sporların, depresif semptomlarla bağlantılı olan başarısızlıktan sonra utanç gibi durumlara neden olabileceği belirtilmiştir (Nixdorf vd., 2016). Stresin meydana gelmesine veya artmasına neden olan başlıca faktörler bulunmaktadır. Özellikle kişiliği oluşturan huy, mizaç ve karakter özellikleri stresin başlıca kaynağı olabilmektedir (Güçlü, 2001; Tutar, 2016). Kişilik oluşumunda sporun da etkisinin olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalarda mevcuttur. Bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir ve bu sporcuların genelde sorunlarını kendilerinin çözmeye eğilimde olduğu belirtilmektedir (Başer, 1998). Takım sporları ile ilgilenen sporcuların rekabet, takım dinamikleri veya antrenör sorunları nedeniyle bazen stres yaşayabilecekleri belirtilmiştir (Hanrahan ve Cerin, 2009). Başka bir araştırmada ise bireysel sporcuların problem odaklı mücadele etme stratejisini takım sporcularına göre daha fazla kullandıkları ifade edilmiştir (Tasaddoghi, 2013). Bu bilgiler ışığında bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların stresi kontrol etme özelliklerinin, takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha fazla geliştiğini düşünürsek, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor türü değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık çıkmasının normal olduğunu düşünebiliriz.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, spor yılı değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 7). Tukey testine göre genel puanda bu farklılaşmanın, 2-3 yıl ile 6 ve üzeri yıl arasında, 2-3 yıl spor yapanlar lehine, 0-1 yıl ile 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6 ve üzeri yıl spor yapanlar arasında, 0-1 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak yüksek spor yılına sahip öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Efek (2022) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu sonuç elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Ancak, anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda, spor yapmayan grubun algılanan stres düzeyinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aygün (2024) tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların spor geçmişi değişkeni ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Aslan (2023) tarafından yapılan araştırmada, okul sporlarına katılan öğrencilerin spor yılı değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Ancak yapılan bir araştırmada insanların toplumsal baskı ve stresle başa çıkmada sporun önemli bir araç olduğu belirtilmektedir (Ramazanoğlu vd., 2005). Düzenli yapılan egzersiz bedensel sağlığın yanında psikolojik ve ruhsal sağlığı da korumaktadır (Bailey, 2006; Salar vd., 2012). Ayrıca düzenli yapılan egzersizin aşırı stresten kurtulmayı sağladığı ve düzenli egzersiz yapan bireylerin stresi daha iyi yönetilebildiği bilinmektedir (Hassmen vd., 2000). Bu doğrultuda 6 yıl ve üzerinde spor yılına sahip ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin düşük çıkmasını bu durumla açıklayabiliriz.

## Kaynaklar

- Akbulut, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Örtük Program Algılama Düzeyleri ile Eğitim Stresi Algılama Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32), 13-22.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Anand, P. V. (2019). Occupational Stress: Relationship With Emotional Intelligence And Coping Self-Efficacy. *Journal of Organisation ve Human Behaviour*, 8(1), 33-39.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Aslan, İ. (2023). *Okul Sporlarına Katılan Çocukların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gaziantep, Türkiye.
- Aydın, İ. (2016). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Akademi.

Sonuç olarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerin orta seviyede olduğu görülmüştür. Cinsiyetin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinde farklılaşmaya neden olmadığı, bireysel sporlarla ilgilenen ortaokul öğrencilerinin takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilere göre, 6 ve üzeri spor yılına sahip öğrencilerin ise daha az spor yılına sahip öğrencilere göre eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle okul sporlarına katılımın eğitim stresinin azaltan veya dengede tutan bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

## Öneriler

Sporun eğitim stresi üzerine etkilerinin daha iyi anlaşılması için, spor yapan ve yapmayan öğrenciler örnekleme alınarak farklı bir araştırma yapılabilir. Benzer bir araştırma, örneklem genişletilerek yapılırsa daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir. Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi kaynaklarının ortaya konulmasına yönelik nitel tarzda bir araştırma yapılabilir. Öğretmenlerin ve velilerin öğrencileri spora teşvik etmesi eğitim stresi noktasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

## Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Sivas ili merkeze bağlı okullar ile sınırlandırılmıştır. Örnekleme sadece okul sporlarına katılan ortaokul öğrencileri dahil edilmiştir.

- Aygün, G. (2024). *Spor Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş, Türkiye.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balçı, A. (2000). *Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Balta Özkan, A. (2019). *İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinin Duyusal Okuryazarlık ve Akademik Stres Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Rize, Türkiye.
- Baltaş, A., Baltaş Z. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Baltaş A, Baltaş Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (21. Baskı). İstanbul: Remzi kitapevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Baumgartner, H., Homburg, C. (1996). Applications of Structural Equation Modeling in Marketing and Consumer Research: A Review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

- Bayram, S. B. (2016). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi ile Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- Bowen, M.W., Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. Bollen, K.A., Long, J.S. (Dü), içinde, *Testing Structural Equation Models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Braham, B. J. (2004). *Ateş Altında Sakin Kalabilmek: Stres Yönetimi* (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, S., Williamson, G. M. (1991). Stress and Infectious Disease in Humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5-24.
- Conner, J., Galloway, M., Pope, D. (2009). Success With Less Stress. *Educational Leadership*, 67(4), 54-58.
- Copeland, E. P. (2008). Stress in Children and Adolescents: Tips for Parents. *National Association of School Psychologists Communiqué*, 37(3), 50-56.
- Çelik, I., Akın, A., Sarıçam, H. (2014). A Scale Adaptation Study Related to the Examination of Adolescents' Levels of Educational Stress. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 44-55.
- Çoruh, Y. (2019). Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 73-78.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (1995). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, Oakland: New Harbinger Publications.
- Duclos, M., Gouarne, C., Bonnemaison, D. (2003). Acute and Chronic Effects of Exercise on Tissue Sensitivity to Glucocorticoids. *Journal of Applied Physiology*, 94, 869-875.
- Efek, E., Yiğiter, K. (2022). Spor, Stres ve Sportmenlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Elkin, A. (2019). *Stres Yönetimi* (Çev. Setenay Sever), Ankara: Nobel Yaşam.
- Erdemir, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğinin Eğitim Stresi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 1(1), 44-55.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- George, D., Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4. Baskı). Boston: Allyn & Bacon.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Hanrahan, S. J., Cerin, E. (2009). Gender, Level of Participation, and Type of Sport: Differences in Achievement Goal Orientation and Attributional Style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000), Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine* 30(1), 17-25.
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S. (2012). *Spor Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. A. Tanrıoğen (Edt). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Anı Yayınları.
- Kerdijk, C., van der Kamp, J., Polman, R. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress And Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*, 7(875), 1-7.
- Kılıç, S. (2014). Etki Büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-46.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi ile Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mevlâna Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, Türkiye.
- Losyk, B. (2006). *Sakin Ol, Sınırlarına Hâkim Ol: Stresle Başa Çıkma Yolları* (Çev. Gülay Engin). İstanbul: Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası.
- Malina, R. M. (1996). The Young Athlete: Biological Growth and Maturation in A Biosocial Context. Smoll, F., Smith, R. (Dü) içinde, *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective* (s. 161-186). Dubuque: Brown and Benchmark.
- McGuine, T.A., M. Biese, K., Hetzel, S.J., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C.L., Bell, D.R., Brooks, M.A., Watson, A.M. (2022). High School Sports During the COVID-19 Pandemic: The Effect of Sport Participation on the Health of Adolescents. *Journal of Athletic Training*. 57(1):51-58.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., Zadeh, A. M. (2019). The Effects of Mindfulness Training on Competition-Induced Anxiety and Salivary Stress Markers in Elite Wushu Athletes: A Pilot Study. *Physiology & Behavior*: 210, 15.
- Mokaya, S. O., Gitari, J. W. (2012). Effects of Workplace Recreation On Employee Performance The Case Of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 176-183.
- Nixdorf, I., Frank, R., Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness To Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
- Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Pehlivan, G., (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pekel, A., Akıncı, A. Y., Doğan, E. (2021) Lise Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri: Isparta İli Örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Sciences*, 2(2), 112-122.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sabancıoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 33-61.
- Saygılı, S. (2005). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Scholey, A., Gibbs, A., Neale, C., Perry, N., Ossoukhova, A., Bilog, V., Kiras, M., Scholz, C., Sass, M., Buchwald-Werner, S. (2014). Anti-Stress Effects of Lemon Balm-Containing Foods. *Nutrients*, 6(11), 4805-4821.
- Seaward, B. L. (2002). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (3. Baskı). Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J. B. Lippencott Company.

- Sharma, N., Kaur, A. (2011). Factors Associated With Stress Among Nursing Students. *Nursing & Midwifery Research Journal*, 7(1), 12-21.
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Stryer, B.K., Katz, S., Cantwell, D. (1997). Youth Sports and Adolescent Development. Noshpitz, J. (Dü) içinde, *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry. Adolescence: Development and Syndromes*, (s. 209-224). New York: Wiley.
- Stults-Kolehmainen, M., Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Evaluation*, 29(6), 534-546.
- Tasaddoghi, Z. (2013). The Styles of Coping With Stress in Team and Individual Athletes Based On Gender and Championship Level. *Annals of Applied Sport Science*, 1(1), 23-27.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Thompson, R. A. (2014). Stress and Child Development. *The Future of Children*, 24(1), 41-59.
- Turan, S., & Dönmez, A. (2024). Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(4), 449-455.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve Stres Yönetimi* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Wilhelm, K., Dewhurst-Savellis, J., Parker, G. (2000). Teacher Stress? An Analysis of Why Teachers Leave and Why They Stay. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 6(3) 291-304.
- Wippert, P.M., Wiebking, C. (2018). Stress and Alterations in The Pain Matrix: A Biopsychosocial Perspective on Back Pain and its Prevention and Treatment. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4), 785.
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık,
- Ye, L., Posada, A., Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on The Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 1-6.
- Yılmaz, V., Çelik, H. E. (2009). *LISREL ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-I, Temel Kavramlar, Uygulamalar, Programlama*. Ankara: Pegem Akdemi Yayınları.
- Yılmaz, H., Yılmaz Cantürk, G. (2020). *Bireysel ve Örgütsel Stres Yönetimi*. Bursa: Ekin Yayınevi
- Yiğit, A. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.





# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## AN EXAMINATION OF RESEARCH ON 21ST CENTURY SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Sevda Akbulut İnan<sup>1,a\*</sup>, Mehmet İnan<sup>2,b</sup>, Filiz Fatma Çolakoğlu<sup>3,c</sup><sup>1</sup>Selahattin Akbilek Anadolu Lisesi Ankara, Türkiye<sup>2</sup>Faculty Of Sport Sciences, Yozgat Bozok University, Yozgat, Türkiye<sup>3</sup>Faculty Of Sport Sciences, Gazi University, Ankara, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 20/11/2024

Accepted: 15/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

### ABSTRACT

This study aims to examine research in the field of physical education and sports related to 21st-century skills and to assess the overall state of the field. To achieve this, the studies were analyzed based on various variables, including the type of study, publication year, the university where the thesis was completed, the journal in which the article was published, the sample group, the research topic, research method, research design, data collection tools, data analysis methods, and the key terms used in the studies. In this study, the document analysis technique, a qualitative data collection method, was used. In this context, a total of 18 studies were identified, including 4 doctoral theses, 9 master's theses, and 5 articles. The studies were examined based on variables such as the type of study, year of publication, university where the theses were conducted, journal in which the articles were published, research topics, key terms, sample groups, research methods, research designs, data collection tools, and data analysis methods. Content analysis was employed in the research. The results of the study indicate that research on 21st-century skills in the field of physical education and sports has been predominantly conducted in 2022. Graduate theses were carried out at a total of 9 universities, and all articles were published in separate journals. The studies primarily focused on topics such as 21st-century skills, skills for teaching 21st-century competencies, 21st-century self-efficacy, technological skills, and digital literacy. It was found that the sample groups most frequently consisted of prospective teachers. In terms of research methods, quantitative methods were primarily used, with survey and document analysis research designs, and data collection tools including scales, document analysis, and interviews. Correlation analysis, ANOVA, and t-tests were the most commonly employed data analysis. In future research, studies conducted in international literature can be examined. In addition, studies conducted in national and international literature can be compared.

**Keywords:** Physical Education, Sport, 21st Century Skills, Graduate Thesis, Article, Analysis

## 21. YÜZYIL BECERİLERİ İLE İLGİLİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

#### Süreç

Geliş: 20/11/2024

Kabul: 15/12/2024

### ÖZ

Bu çalışmada 21. yüzyıl becerileri ile ilgili beden eğitimi ve spor alanında yapılmış olan çalışmaların incelenmesi ve genel durumun tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmaların türü, yılı, tezin yapıldığı üniversite, makalenin yapıldığı dergi, örneklem grubu, çalışmaların konusu, araştırma yöntemi, araştırma deseni, veri toplama aracı, veri analiz yöntemi ve çalışmaların anahtar kelimeleri değişkenleri doğrultusunda incelenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Bu doğrultuda 4 doktora tezi, 9 yüksek lisans tezi ve 5 makale olmak üzere 18 çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmalar türü, yılı, tezlerin yapıldığı üniversite, makalelerin yayımlandığı dergi, çalışmaların konusu, anahtar kelimeler, örneklem grubu, araştırma yöntemi, araştırma deseni, veri toplama aracı ve verilerin analizi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmada içerik analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmaların yoğun olarak 2022 yılında yapıldığı görülmüştür. Lisansüstü tez çalışmaları toplam 9 üniversitede yapılmış ve makalelerin ise hepsi ayrı dergilerde yayımlanmıştır. Araştırmalarda 21. yüzyıl becerileri, 21. yüzyıl öğreten becerileri, 21. yüzyıl becerileri öz yeterlik, teknolojik beceri ve dijital okuryazarlık konularına ağırlık verildiği görülmüştür. Örneklem grubu olarak da en çok öğretmen adayları ile çalışıldığı tespit edilmiştir. Araştırma yöntemi açısından nicel yöntemin; araştırma deseni olarak tarama ve doküman analizinin; veri toplama aracı olarak ölçek, doküman analizi ve görüşmenin; veri analiz yöntemi olarak da korelasyon analizi, ANOVA ve t-testinin çoğunlukla kullanıldığı tespit edilmiştir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda uluslararası literatürde yapılan çalışmalar incelenebilir. Ayrıca ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalar karşılaştırılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Spor, 21. Yüzyıl Becerileri, Lisansüstü Tez, Makale, Analiz

<sup>a</sup> sevdaakbulut@gmail.com  
<sup>c</sup> ffiliz@gazi.edu.tr

<sup>ib</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9523-4894>  
<sup>ib</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0635-7583>

<sup>b</sup> mehmet.inannn@gmail.com <sup>ib</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6483-4704>

**How to Cite:** Akbulut İnan, S., İnan, M., & Çolakoğlu, F.F. (2024). 21. Yüzyıl Becerileri İle İlgili Beden Eğitimi ve Spor Alanında Yapılan Çalışmaların İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):10-19

## Giriş

21. yüzyılda değişimin ve gelişimin hızlı olması nedeniyle bireylerden beklenen yeterlikler sürekli farklılaşmaktadır (Trilling ve Fadel, 2012). Güncel kalabilmek için bireylerin yenilenen duruma uyum sağlayabilmesi ve yeterlikler için hazır bulunuşluğa sahip olmak gerekmektedir (Jones ve ark., 2005). Bunun sağlanması için 21. yüzyıl becerilerini içeren eğitim anlayışı oluşmuştur. Bu eğitimle hayat boyu öğrenme, kariyer ve etkin vatandaşlık gibi iş, yaşam ve eğitim ortamında sahip olunması beklenen yeterliklerin kazandırılması hedeflenmektedir (Wagner, 2010). 21. yüzyılın gerektirdiği becerilerin edinilmesinde geleneksel eğitim yaklaşımının ötesinde, yaşam boyu öğrenebilen, değişime uyum sağlayabilen ve problem çözebilen bireyler olunması beklenmektedir. 21. yüzyıl becerilerinin beden eğitimi ve spor alanıyla entegre edilmesi, bireyin bütünsel açıdan gelişmesini ve hayat boyu öğrenmesini olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor alanında geleneksel anlayışın ötesinde sadece fiziksel becerilerin değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal açıdan sahip olunması beklenen 21. yüzyıl becerilerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır.

21. yüzyılda eğitimle kazandırılan temel bilgi ve beceriler yeterli olmamakla birlikte, artık iş ve yaşam ortamında ihtiyaç duyulan bir takım yeterliklere de sahip olunması beklenmektedir. Geçmişte sadece bilgiye sahip olmak yeterliyken, günümüzde bu bilgiyi kullanabilmek ve uygulayabilmek önem taşımaktadır (Eryılmaz ve Uluyol 2015; Turan ve Dönmez, 2024). 21. yüzyıl çerçevelerinin (International Society for Technology in Education, 2016; Partnership for 21st Century Learning, 2019; The North Central Regional Educational Laboratory, 2003) çoğunluğunun temelinde iletişim, işbirliği, yaratıcılık, teknolojiyi kullanma, sorumluluk alma, liderlik gibi beceriler yer almaktadır. Bu becerilerden de görüldüğü gibi, öğrenme, okuryazarlık ve yaşamsal beceriler kapsamında sadece bilgiyle öğretilmeyecek yeterlikler bulunmaktadır. Bu tür becerilerin sınıf ortamında verilmesinin yanı sıra, okul içi ve okul dışı sosyal ortamlarda, beden eğitimi ve spor etkinlikleri esnasında kazandırılması ve geliştirilmesi sağlanabilir. 21. yüzyıl becerilerinin beden eğitimi ve spor ortamında kazandırılması ve bu becerilerin geliştirilmesi için stratejilerin belirlenmesi son derece önemlidir.

Belli bir alanda yapılmış olan bilimsel çalışmaların literatür taraması yapılarak incelenmesi, çalışılan konu hakkında bilgi vermekte, konunun derinliğinin ve sınırlarının ne derecede olduğu ile ilgili bilgi sahibi olunmasına katkı sağlamaktadır (Karadağ, 2009). Bu doğrultuda ilgili alan yazında 21. yüzyıl becerileri ile ilgili içerik analizinin yapıldığı çalışmalar incelendiğinde, öğretmenlerin 21. yüzyıl becerileri ile ilgili yapılan çalışmaların ele alındığı (Özer ve Tekin Bozkurt, 2024), 21. yüzyıl becerileri ile ilgili olan çalışmaların eğiliminin incelendiği (Altınpulluk ve Yıldırım, 2021; Düzgüner ve ark., 2022; Kalemkuş ve Bulut Özek, 2021) çalışmalar olduğu görülmektedir. Ancak beden eğitimi ve spor alanında 21. yüzyıl becerileri ile ilgili yapılmış çalışmaların

içerik analizinin yapıldığı herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. 21. yüzyıl becerilerinin geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor alanının etkin kullanılabilmesi için, öncelikli olarak farkındalık oluşturmak gerekmektedir. Bu konu özelinde yapılan çalışmaların incelenmesi, ne tür çalışmaların yapıldığının, bu çalışmaların genel eğilimlerinin neler olduğunun ve hangi çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda gelecekte yapılması hedeflenen çalışmaların ihtiyacı karşılayacak düzeyde ve önemde olmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılmış olan tezleri ve makaleleri belirlemek ve bu çalışmaların türü, yılı, tezlerin yapıldığı üniversite, makalelerin yayımlandığı dergi, çalışmaların konusu, anahtar kelimeler, örneklem grubu, araştırma yöntemi, araştırma deseni, veri toplama aracı ve verilerin analizi değişkenleri açısından incelemektir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırmada nitel araştırma yönteminden doküman incelemesi deseni kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması istenen konu ile ilgili rapor, kitap, arşiv dosyası gibi yazılı şekilde olan belgelerin özgünlüğünün kontrol edilmesi ve bu doğrultuda sistematik olarak analiz edilmesidir (Karataş, 2015). Bu amaçla 21. yüzyıl becerileri ile ilgili beden eğitimi ve spor alanında YÖK ulusal tez veri tabanından 2000-2024 yılları arasında yapılan lisansüstü tezler ve TR Dizin, ULAKBİM, Google Akademik, Academia, Türk Eğitim İndeksi veri tabanlarından makaleler incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında “beden eğitimi, spor, 21. yüzyıl beceri” anahtar kelimeleri kullanılarak detaylı bir tarama yapılmıştır. Ulaşılan 4 doktora, 9 yüksek lisans tezi ve 5 makale olmak üzere 18 bilimsel çalışma araştırmaya dâhil edilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan 18 bilimsel çalışmayı değerlendirmek için araştırmacılar tarafından inceleme formu hazırlanmıştır. Formun hazırlanmasından öncelikle literatür taraması yapılmış ve daha önceden belirlenmiş olan formlar incelenmiştir. Bu doğrultuda taslak bir form hazırlanmıştır. Alandaki uzman öğretim üyelerinin görüşüne sunulmuş ve formun kapsam geçerliliği sağlanmıştır. Uzmanlar tarafından yapılan geri bildirimler kapsamında inceleme formunda gerekli düzenlemeler yapılmış ve son hali kullanılmıştır. Geliştirilen formda çalışmaların türü, yılı, tezin yapıldığı üniversite, makalenin yapıldığı dergi, örneklem grubu, çalışmaların konusu, araştırma yöntemi, araştırma deseni, veri toplama aracı, veri analiz yöntemi ve çalışmaların anahtar kelimelerini içeren bilgilere yer verilmiştir.

## Verilerin Analizi

Bu araştırmayı 21. yüzyıl becerileri ile ilgili beden eğitimi ve spor alanında yapılan lisansüstü tezler ve makaleler oluşturmaktadır. İncelenen tezlere YÖK Ulusal Tez Merkezinden ve makalelere ise yayınladıkları dergilerden ulaşılarak orijinallik açısından teyit edilmiştir. Öncelikle beden eğitimi ve spor ile ilgili olan çalışmalara ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalar içerisinde 21. yüzyıl becerilerine yönelik olan çalışmaları belirlemek için anahtar kelimeler üzerinden aramalar yapılmıştır. Araştırmalar sonucunda elde edilen çalışmaların tekrar teyidi yapılmıştır. Bu kez yapılan araştırmanın tam tersi işlem uygulanmıştır. 21. yüzyıl becerilerine yönelik çalışmalara ulaşılmış, beden eğitimi ve spor alanında olanlar tespit edilmiştir. Çalışmada kullanılacak çalışmalar belirlenmiş ve pdf formatında bilgisayar ortamına indirilmiştir. Güvenirliğin sağlanması amacıyla bir ay sonra aynı yöntem kullanılarak ikinci kez tarama yapılmış ve bir makale daha çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmalar formda belirlenen kriterler doğrultusunda incelenmiş ve kod numaraları verilmiştir. Elde edilen verilerin kodlamaları yapılmış ve bilgisayar ortamında kaydı tutulmuştur.

Araştırmanın güvenilirliği için kodlayıcılar arası uyum dikkate alınmıştır. Kodlayıcılar arası uyumu belirlemek için sayısal bir değer verilebilir veya yoruma dayalı olarak kodlayıcılar arası tutarlılık tespit edilebilir (Saldaña, 2023). Bu kapsamda Kvale ve Brinkmann'ın (2009) kodlayıcılar arası yoğun grup tartışmalarının yapıldığı ve karşılıklı eleştiriler sonucunda ortak karar verilerek kodların oluşturulduğu "diyolojik karşılıklı öznellik" anlayışı dikkate alınmıştır. Öncelikle veriler forma girilmiştir. Ön kodlama yapmak için verilerden örnek alınmıştır ve araştırmacılar tarafından aynı çalışma formu üzerinden ön kodlama yapılmıştır. Araştırmacılar bir araya gelerek kodlamalar kontrol edilmiştir ve kod kitabı oluşturulmuştur. Yapılan incelemeler sonucunda kodlar, kodlu bölümler ve kod kitabı üzerinde fikir birliğine varılmıştır. Başka bir örnek seçilerek araştırmacılar tarafından aynı işlem tekrarlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği sağlanmıştır. Araştırma verilerinin analizi için içerik analiz kullanılmıştır. Bilimsel çalışmaların verileri kodlandıktan sonra, inceleme formuna uygun olacak şekilde verilerin frekansları belirlenerek yorumlanmıştır.

## Bulgular

Bu araştırma, 21. yüzyıl becerileri ile ilgili beden eğitimi ve spor alanında yapılan lisansüstü tezlerin ve makalelerin dağılımlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda 18 bilimsel çalışma olduğu görülmüştür.

Şekil 1'de 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalar türlerine göre incelendiğinde; 5 makale ve 18 lisansüstü tez yapılmış çalışması yapılmıştır. Lisansüstü tez çalışmalarından 4'ü doktora, 9'u ise yüksek lisans olduğu tespit edilmiştir.

Şekil 2'de 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalar yıllara göre incelendiğinde; ilk lisansüstü tezin 2019 yılında yapıldığı görülmektedir. 2019

yılında 2, 2021 yılında 1, 2022 yılında 6, 2023 yılında 2, 2024 yılında 2 lisansüstü tez yapılmıştır. Makaleler incelendiğinde, ilk makalenin 2020 yılında yapıldığı, 2021 yılında 2, 2023 yılında 1 ve 2024 yılında 1 adet makale yapıldığı tespit edilmiştir. Yapılan bazı tezlerden makale üretilmiştir. Bu çalışmaların yapıldığı tarih dikkate alındığından tezler çalışmaya dâhil edilmiştir.

Şekil 3'te 8 üniversitede 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımları incelendiğinde; en fazla tezin 3 lisansüstü tez ile Gazi Üniversitesinde yapıldığı görülmektedir. Balıkesir ve Ankara Üniversitesinde 2'şer; Afyon Kocatepe, Aksaray, Ankara Yıldırım Beyazıt, Iğdır ve Gaziantep Üniversitesinde ise 1'er lisansüstü tez çalışması yapıldığı tespit edilmiştir.

Şekil 4'te 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan makalelerin dergilere göre dağılımları incelendiğinde; Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, International Journal of Social Science and Religion ve Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi olmak üzere her dergide 1'er makale yayımlandığı tespit edilmiştir.

Şekil 5'te yapılan çalışmalarda ele alınan konular incelendiğinde; 21. yüzyıl becerileri 8; 21. yüzyıl öğreten becerileri 5; 21. yüzyıl becerileri öz yeterlik 3; teknoloji becerileri ve dijital okuryazarlık 3 olmak üzere birden fazla araştırılan konular olmuştur. Spor ve spor eğitimi, öğretim programı farkındalığı, alternatif ölçme değerlendirme, bilişsel esneklik, öğretmenliğe hazır olma, akademik başarı, harmanlanmış öğrenme, mesleki öğrenme, gençlik ve spor faaliyetleri, aktif spor yapma durumları, uzaktan eğitime karşı tutum, beden eğitimi ve spor dersi kazanımları konuları ise 1'er kez araştırılan konular olduğu tespit edilmiştir.

Şekil 6'da yapılan çalışmaların örneklem grubuna göre dağılımları incelendiğinde, öğretmen adayları üzerinde 9, öğretmenler üzerinde ise 4 çalışma yapıldığı görülmektedir. Gençlik spor bakanlığı çalışanları ve sporcu/oyuncu üzerinde yapılan çalışmaların ise 1'er kez yapıldığı tespit edilmiştir.

Şekil 7'de yapılan çalışmaların yöntemlere göre dağılımları incelendiğinde 12 çalışmada nicel yöntem, 4 çalışmada nitel yöntem ve 2 çalışmada ise karma yöntem kullanıldığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda en fazla kullanılan yöntem ise nicel yöntemdir.

Şekil 8'de yapılan çalışmaların araştırma modelleri incelendiğinde, taramanın en fazla tercih edilen model olduğu tespit edilmiştir. Doküman analizinin 3 ve durum çalışmasının 2 kez yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmalarda en az tercih edilmiş olan fenomenoloji, deneysel, açıklayıcı desen ve iç içe geçmiş desen 1'er kez kullanılmıştır.

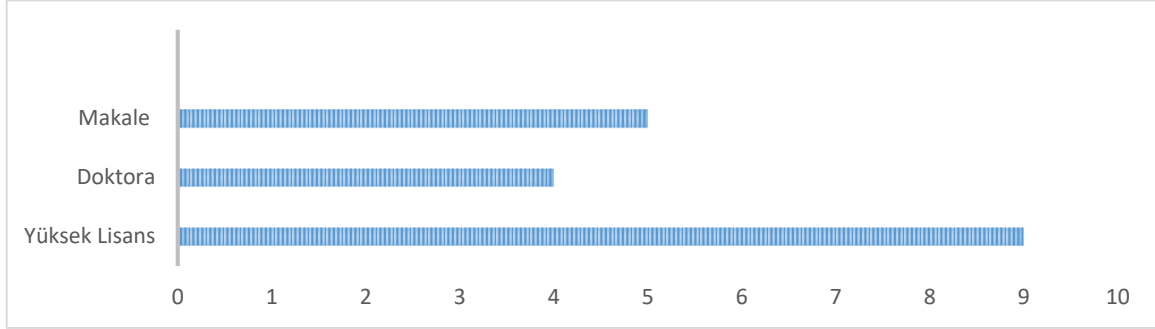
Şekil 9'da yapılan çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının dağılımları incelendiğinde, en fazla kullanılan veri toplama aracının ölçek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer veri toplama araçlarından 3 görüşme, 3 doküman, 2 yansıtıcı rapor, 1 alan notları, 1 günlük ve 1 başarı testi olmak üzere çalışmalarda kullanılmıştır.

Şekil 10'da çalışmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinin dağılımları incelendiğinde, en fazla kullanılan veri analiz yöntemlerinin 8'inin korelasyon analizi, 7'sinin ANOVA ve 6'sının t-testi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer veri analiz yöntemlerinden Kruskal Wallis H-Testi, içerik analizi ve tek yönlü MANOVA 3'er kez tercih edilmiştir. Mann-Whitney U testi 2, regresyon analizi 2, betimsel analiz 2 ve tematik analiz 1 çalışmada veri analiz yöntemi olarak kullanılmıştır.

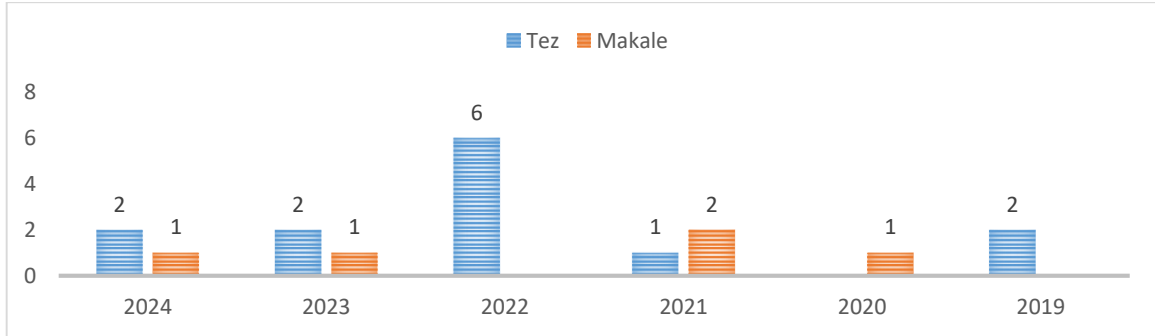
Şekil 11'de çalışmalarda yer alan anahtar kelimelerin dağılımları incelendiğinde, en fazla kullanılan anahtar kelimelerin "21. yüzyıl becerileri, beden eğitimi, beceri,

spor, teknoloji ve 21. yüzyıl öğrenen beceri" olduğu tespit edilmiştir.

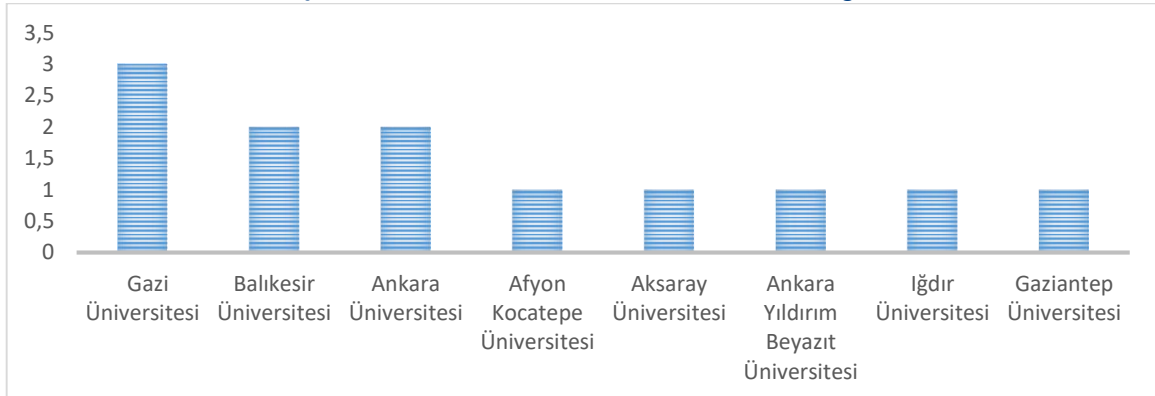
Şekil 1. Yapılan Çalışmaların Türüne Göre Dağılımı



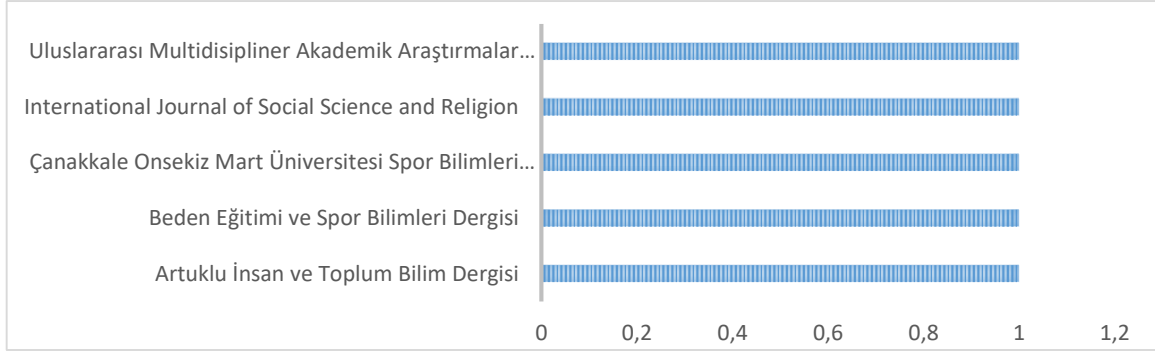
Şekil 2. Yapılan Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı



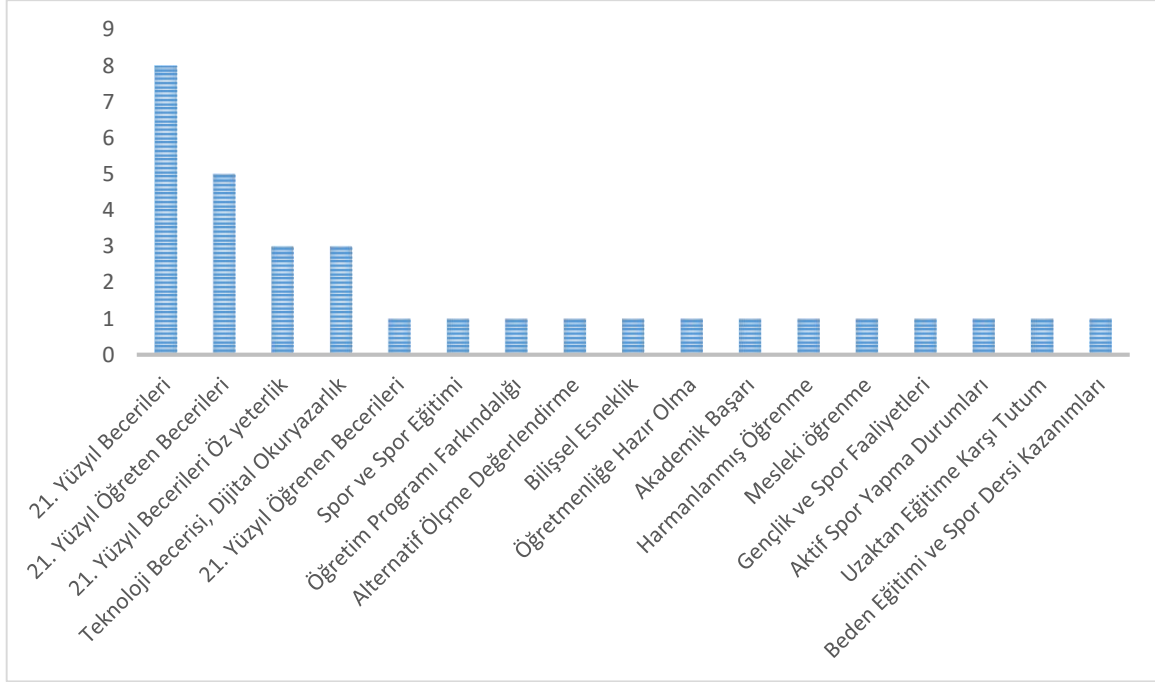
Şekil 3. Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı



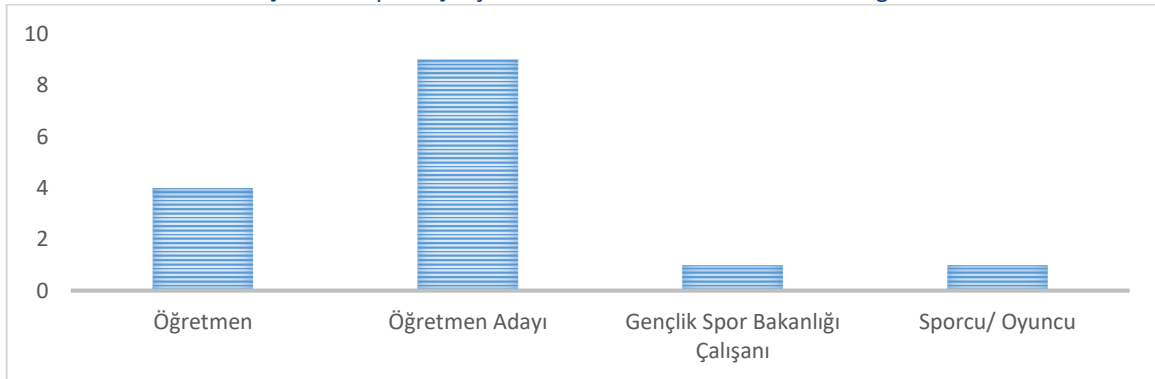
Şekil 4. Makalelerin Dergilere Göre Dağılımı



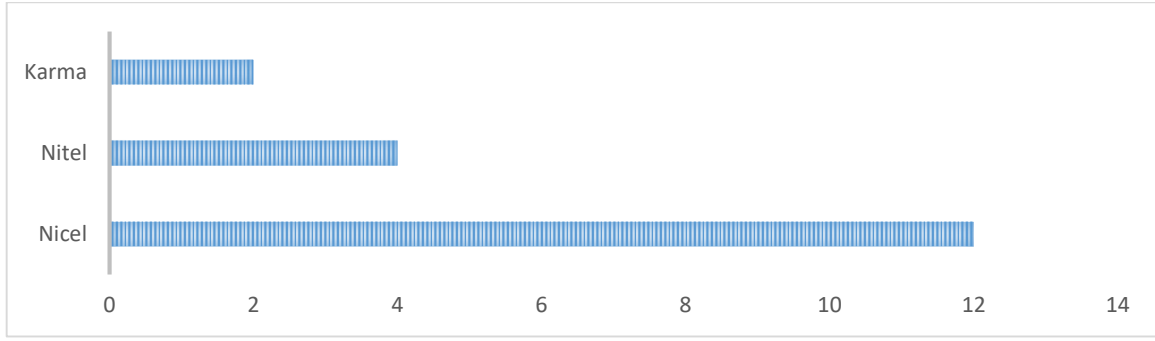
Şekil 5. Yapılan Çalışmaların Konulara Göre Dağılımı



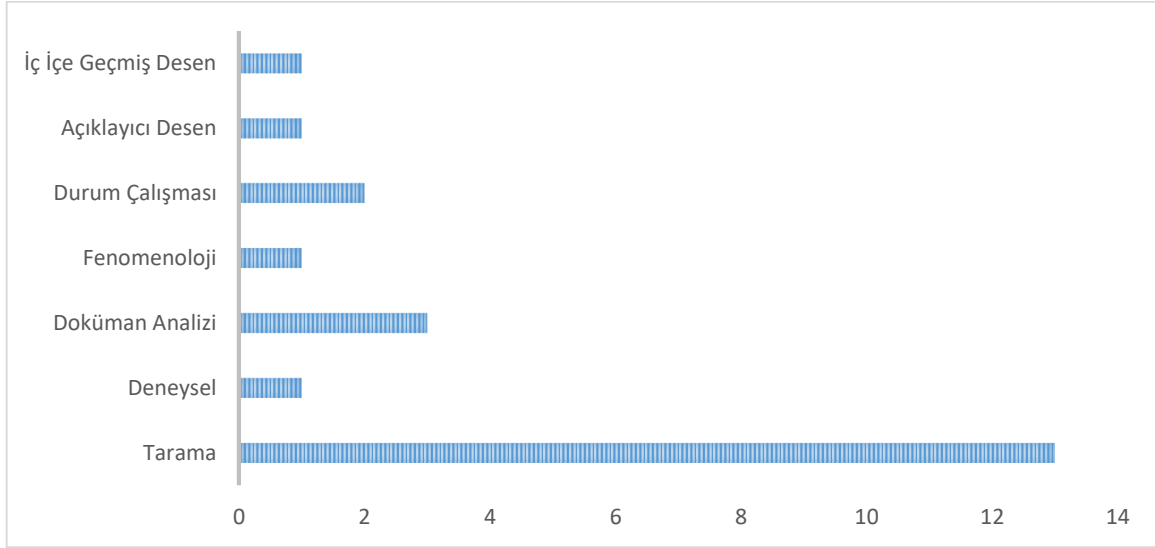
Şekil 6. Yapılan Çalışmaların Örneklem Grubuna Göre Dağılımı



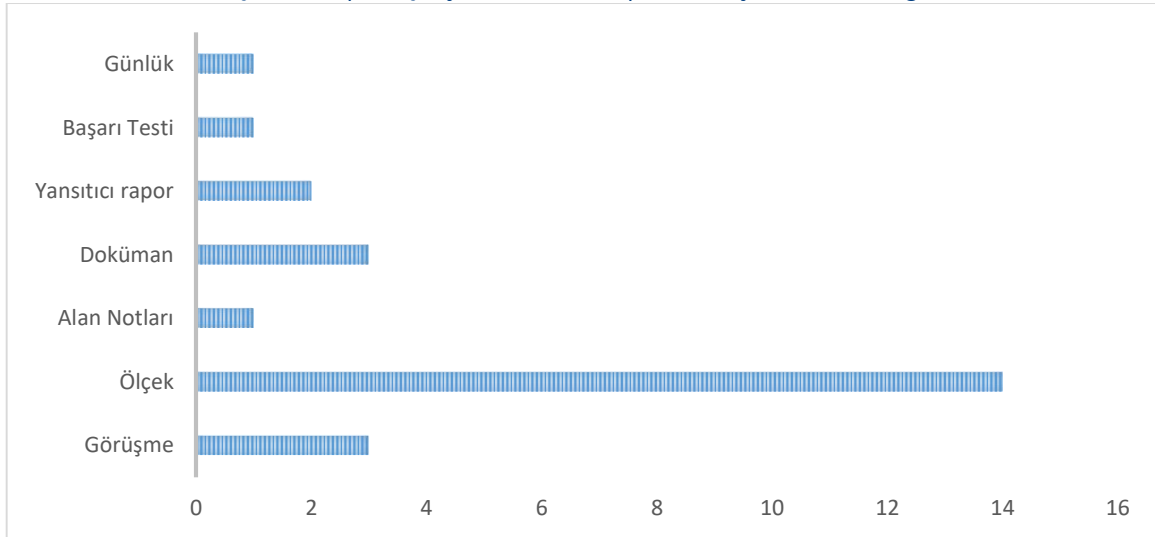
Şekil 7. Yapılan Çalışmaların Araştırma Yöntemine Göre Dağılımı



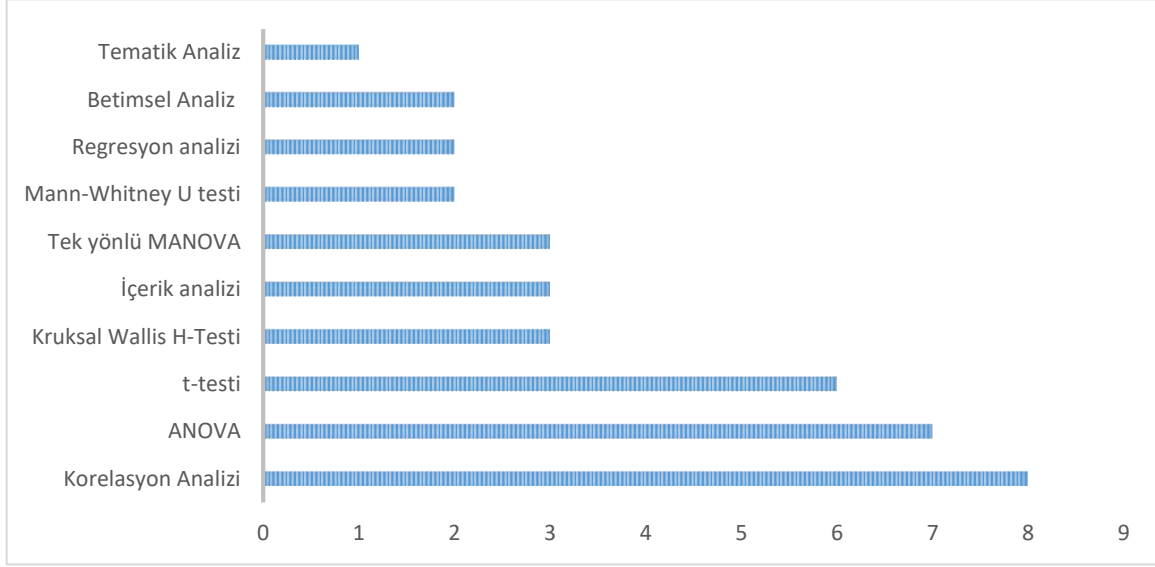
Şekil 8. Yapılan Çalışmaların Araştırma Desenine Göre Dağılımı



Şekil 9. Yapılan Çalışmalarda Veri Toplama Araçlarına Göre Dağılımı



Şekil 10. Yapılan Çalışmaların Veri Analiz Yöntemlerine Göre Dağılımı



Şekil 11. Yapılan Çalışmaların Anahtar Kelimeleri



### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada 21. yüzyıl becerileri ile ilgili beden eğitimi ve spor alanında YÖK ulusal tez veri tabanından 2000-2024 yılları arasında yapılan lisansüstü tezler ve TR Dizin, ULAKBİM, Google Akademik, Academia, Türk Eğitim İndeksi veri tabanlarında yayımlanmış makalelerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmaların türü, yılı, tezin yapıldığı üniversite, makalenin yapıldığı dergi, örneklem grubu, çalışmaların konusu, araştırma yöntemi, araştırma deseni, veri toplama aracı, veri analiz

yöntemi ve çalışmaların anahtar kelimeleri değişkenleri doğrultusunda inceleme yapılmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalarda ilk lisansüstü tezin 2019 yılında ve ilk makalenin 2020 yılında; en fazla çalışmanın ise 2022 yılında yapıldığı görülmektedir. Kalemkuş ve Bulut Özek (2021) yaptığı çalışmada, 2015 yılından sonra 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan bilimsel çalışmalarda artış olduğu belirtilmektedir. Ayrıca 21. yüzyıl becerileri ile ilgili yapılan çalışmaların en fazla 2019 yılında yapıldığı tespit edilmiştir (Altınpulluk ve Yıldırım, 2021; Düzgüner ve ark., 2022). Bu bilgiler ışığında 21. yüzyıl becerileri konusuna yönelik

ilginin özellikle son beş yılda daha fazla olduğu görülmektedir. 21. yüzyılda küresel düzeyde kişilerarası etkileşimin artması ve 21. yüzyıl becerilerine yönelik çerçevelerin oluşturulması bu konuda farkındalığı arttırmaktadır. Eğitim alanında ve iş ortamında bireyden beklenen yeterliklerin değişmesinin ve bu yönde güncellemeler yapılmasının da bilimsel çalışmalara yön verilmesinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalarda ele alınan konular 20 ana başlık altında toplanmaktadır. Çalışmalarda incelenen konularda en fazla 21. yüzyıl becerileri, 21. yüzyıl öğreten becerileri, 21. yüzyıl becerileri öz yeterlik ve 21. yüzyıl öğrenen becerilerinin ele alındığı tespit edilmiştir. Kalemkuş ve Bulut Özek (2021) yaptığı araştırmada, 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan çalışmalarda en fazla 21. yüzyıl öğrenci becerileri ve 21. yüzyıl becerileri öz yeterlik konuların çalışıldığı ifade edilmektedir. Altınpulluk ve Yıldırım (2021) 21. yüzyıl makalelerinde çalışılan konuları ele aldığı çalışmada, en fazla öğrencilerin 21. yüzyıl becerilerinin, 21. yüzyıl becerilerinin değerlendirilmesinin ve öğretmenlerin 21. yüzyıl yeterliklerinin incelendiği belirtilmektedir. Düzgüner ve ark. (2022) da yaptıkları çalışmada, en fazla çalışılan konuların 21. yüzyıl becerilerini kullanmanın, 21. yüzyıl öğreten becerisinin ve 21. yüzyıl öz yeterliliğin olduğu ifade edilmektedir. 21. yüzyıl becerilerinin genel veya özel alan konularıyla ele alındığı çalışmalarda, en çok üzerinde yoğunlaşılacak konuların benzer olduğu ve mevcut çalışmanın sonucuyla da uyumlu olduğu görülmektedir. Genel olarak bakıldığında, birçok alanda bu konunun anlaşılmasına çalışıldığı ve 21. yüzyıl becerilerinin alt yeterliklerinden ziyade bütünsel olarak ele alındığı söylenebilir.

Lisansüstü tez çalışmaları toplam 9 üniversitede yapılmış ve makalelerin ise hepsi ayrı dergilerde yayımlanmıştır. Tezlerin 4'ü doktora ve 9'u yüksek lisans olmak üzere birçok üniversitede yapıldığı tespit edilmiştir. Kalemkuş ve Bulut Özek (2021) 21. yüzyıl becerileri ile ilgili 19'u yüksek lisans 8'i doktora olmak üzere; Özer ve Tekin Bozkurt (2024) öğretmenler ve 21. yüzyıl becerileri alanında yapılan lisansüstü tezlerin 6'sı doktora, 13'ü yüksek lisans olmak üzere birçok üniversitede çalışmaların yapıldığını ifade etmişlerdir. Yapılan makaleler incelendiğinde ise, 5 makalenin de farklı dergilerde yayımlandığı görülmüştür. 21. yüzyıl becerileri ile ilgili yapılan makalelerin yayımlandığı dergilerin incelendiği çalışmalarda da makalelerin belli dergilerde yoğunlaşmadığı, daha çok farklı dergilerde yapıldığı tespit edilmiştir (Kalemkuş ve Bulut Özek, 2021; Altınpulluk ve Yıldırım, 2021). Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan çalışmaların incelendiği içerik analizi sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan lisansüstü tezlerin farklı üniversitelerde yapılmasında akademisyenlerin uzman oldukları konuların ve öğrencilerin ilgi alanlarının etkisinin olduğu düşünülmektedir. Makalelerin farklı dergilerde yayımlanmış olmasının ise, 21. yüzyıl becerilerinin disiplinler arası yapıya sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmaların yapıldığı örneklem grubu olarak en fazla tercih edilen grup öğretmen adayları olmuştur. Yapılan çalışmalarda (Düzgüner ve ark., 2022; Kalemkuş ve Bulut Özek, 2021; Özer ve Tekin Bozkurt, 2024) öğretmen adayları ile ilgili çalışmaların yoğun olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin erişilebilir bir örneklem olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Öğretmen adaylarıyla çalışmalar yapılmasının gelecekte bu becerilere sahip olmalarına katkı sağlayacağı ve öğretmenlerin yetiştirildiği programların bu doğrultuda güncellenebileceği gibi faydalar da sağlayacaktır. Ayrıca öğretmen adayları dışında gençlik spor bakanlığı çalışanı, öğretmenler ve sporcu/oyuncu üzerinde de çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bu örneklem gruplarına yapılan çalışmaların az olduğu, bu çalışmaların arttırılmasının fayda sağlayacağı söylenebilir.

21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalarda en çok kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında çoğunlukla nicel yöntem kullanıldığı tespit edilmiştir. Literatürde 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde de (Kalemkuş ve Bulut Özek, 2021; Özer ve Tekin Bozkurt, 2024) nicel yöntemin daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, 21. yüzyıl becerileriyle ilgili yapılan çalışmalarda nicel yöntemin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Ancak nicel yöntem bazı noktalarda sınırlı kalmaktadır. Bu konu dikkate alınarak katılımcıların deneyimlerinin ve görüşlerinin ele alındığı nitel yöntemlerin de kullanılması daha derin araştırmalar yapılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu iki yöntemin birlikte kullanarak araştırmalar yapılması da 21. yüzyıl becerileri ile ilgili kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Araştırma deseni olarak tarama ve doküman analizinin sık kullanıldığı görülmektedir. Literatürde 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan çalışmalarda en çok tercih edilen desenin ilişkisel tarama ve tarama desen olduğu (Düzgüner ve ark., 2022); bir diğer çalışmada ise en çok kullanılan desenin doküman analizi ve tarama desen olduğu (Kalemkuş ve Bulut Özek, 2021) ifade edilmektedir. Bu doğrultuda 21. yüzyıl becerilerine yönelik beden eğitimi ve spor alanında yapılan çalışmalarda tarama deseninin sıklıkla tercih edildiği görülmektedir. Bu desenin ele alınmasında, 21. yüzyıl becerileri ile beden eğitimi ve spor arasında ne tür ilişki olduğunun tespit edilmesinin ve örneklem grubu üzerinden genelleme yapılabilmesinin olduğu söylenebilir. Ayrıca 21. yüzyıl becerileriyle ilgili çok çerçeve bulunmakta ve tek bir net bilgi ya da tanımı bulunmamaktadır. Çerçevelerin ortak yönleri olsa da kendine özgü becerileri de bulunmaktadır. Bu nedenle 21. yüzyıl becerilerinin tanımlanması ve anlaşılması için doküman analizinin kullanıldığı düşünülmektedir.

Veri toplama araçlarından en çok tercih edilen ölçek, görüşme ve doküman analizidir. 21. yüzyıl becerilerine yönelik çalışmaların içerik analizinin yapıldığında, en çok yararlanılan veri toplama araçlarının ölçek ve anket olduğunu ifade edilmektedir (Özer ve Tekin Bozkurt, 2024). Düzgüner ve ark. (2022) yaptıkları çalışmada, en çok kullanılan veri toplama aracının ölçek olduğu



belirtilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda yansıtıcı rapor, günlük, görüşme, başarı testi, alan notları gibi veri toplama araçlarının kullanılmasının yeni çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca nicel veri toplama araçları ile genel durum değerlendirilmesi yapıp, nitel veri toplama araçları ile derinlemesine anlamlandırma yapılması için birlikte kullanılabilir.

Çalışmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinde korelasyon analizi, ANOVA ve t-testi çoğunlukla tercih edilmiştir. En çok tercih edilen yöntemlerin nicel veri analiz yöntemlerinin olduğu görülmektedir. Çalışmalarda da en çok nicel yöntemin kullanılmasından dolayı ve özellikle incelenen konuların ilişkili olup olmadığı incelendiği için korelasyon analizi en çok kullanılan veri analiz yöntemi olduğu düşünülmektedir. Altınpulluk ve Yıldırım (2021) yaptığı çalışmada, 21. yüzyıl makalelerinde kullanılan veri analiz yöntemlerinden en fazla betimsel analizin kullanıldığı belirtilmiştir. Alanla ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalarda içerik analizi, yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon gibi analiz yöntemlerinin kullanılması alanın daha kapsamlı ve derinlemesine incelenmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmaların anahtar kelimeleri ele alındığında 21. yüzyıl becerileri, beden eğitimi, beceri, spor, teknoloji ve 21. yüzyıl öğretene beceri en çok kullanılan kelimeler olduğu görülmüştür. 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan makalelerin anahtar kelimelerinin analizinde, en fazla 21. yüzyıl becerileri kelimesinin kullanıldığını ifade edilmiştir. Ayrıca 21. yüzyıl öğrenme, STEM eğitimi, teknopedagojik içerik bilgisi ve öğretmen adayı eğitimi de kullanılmıştır (Altınpulluk ve Yıldırım, 2021). Yapılan çalışmalarda kullanılan anahtar kelimeler, çalışmanın odaklandığı noktayı belirttiği için önemli bir yere sahiptir. Bu doğrultuda alanda yapılacak olan çalışmalara yön verilmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Öneriler

- 21. yüzyıl becerilerine yönelik yapılan araştırmalarda becerilere yönelik öz yeterliklerin,

## Kaynaklar

- Altınpulluk, H., & Yıldırım, Y. (2021). 2010-2019 yılları arasında yayınlanan 21. yüzyıl becerileri araştırmalarının incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(1), 438-461.
- Düzgüner, T. T., Karabulut, H., & Kariper, A. (2022). 21. yüzyıl becerileri ile ilgili yapılmış olan çalışmaların incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 179-199.
- Eryılmaz, S., & Uluyol, Ç. (2015). 21. yüzyıl becerileri ışığında FATİH Projesi değerlendirmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 209-229.
- International Society for Technology in Education (ISTE). (2016). The ISTE Standards. Erişim adresi: <https://www.iste.org/iste-standards>
- Jones, R. A., Jimmieson, N. L., & Griffiths, A. (2005). The impact of organizational culture and reshaping capabilities on change implementation success: The mediating role of readiness for change. *Journal of Management Studies*, 42(2), 361-386.

öğreten ve öğrenen becerilerinin üzerinde durulduğu görülmüştür. Bu durum, eğitimde ve iş ortamında ihtiyaç duyulan yeterliklere önem verildiğini göstermektedir. Yeni değişen eğitim politikalarına uygun olarak beden eğitimi ve spor alanına 21. yüzyıl becerilerinin entegre edilmesi için neler yapılabileceği üzerinde çalışmalar gerçekleştirilebilir.

- Yapılan lisansüstü tezler ve makaleler artırılarak, ulusal ve uluslararası akademik ağlar aracılığıyla geniş kitleye ulaşılabilir, daha hızlı bilimsel ilerleme ve kapsayıcı sonuçlar elde edilebilir.
- 21. yüzyıl becerileri yalnızca bireyin akademik yönde başarılı olması değil, bununla birlikte duyuşsal, davranışsal ve sosyal yönden de yeterliğe sahip olmasına yöneliktir. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor alanında bu becerilerin geliştirilmesi üzerine çalışmalar yapılarak, fiziksel olarak gerçekleştirilen etkinlikler aracılığıyla kişinin bütünsel gelişimi sağlanabilir.
- Bu konu kapsamında çalışmaların farklı üniversitelerde yapılması ve farklı dergilerde yer alması, 21. yüzyıl becerilerinin beden eğitimi ve spor alanında etkisini ve çeşitliliğini arttırabilir.
- Yapılan çalışmalarda örneklem grubu olarak en çok öğretmen adaylarının ele alındığı görülmektedir. Bu konuda sadece belli grup üzerinde yoğunlaşmak yerine, spor ortamındaki paydaşlar (öğretmen, veli, öğrenci, antrenör, yönetici) üzerinde incelemeler yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
- Araştırma yöntemi olarak çoğunlukla genellemenin yapıldığı nicel yöntem ve tarama desenini kullanıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda derinlemesine incelemeler yapılabilmesi için karma yöntem, deneysel veya nitel yöntemlerden fenomenoloji, durum çalışması gibi desenler kullanılabilir.

- Kalemkuş, F., & Bulut Özek, M. (2021). 21. yüzyıl becerileri konusunda araştırma eğilimleri: 2000-2020 (Ocak Ayı). *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 878-900.
- Karadağ, E. (2009). Eğitim bilimleri alanında yapılmış doktora tezlerinin tematik açıdan incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 75-87.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Sage.
- Özer, İ., & Tekin Bozkurt, A. (2024). Türkiye’de öğretmenlerin 21. yüzyıl becerileri konusunda yayımlanan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 28-41.
- Partnership for 21st Century Learning (P21). (2019). *Framework for 21st Century Learning*. Erişim adresi: <https://www.battelleforkids.org/networks/p21/framework-s-resources>
- Saldaña, J. (2023). *Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı*. (A. Tüfekci ve S.N. Şad, Çev.). Ankara: Pegem.

The North Central Regional Educational Laboratory. (2003). EnGauge 21st century skills for 21st century learners: Literacy in the digital age. Naperville, Illinois, 85.

Trilling, B., & Fadel, C. (2012). *21st century skills: Learning for life in our times*. John Wiley & Sons.

Turan, S., & Dönmez, A. (2024). Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(4), 449-455.

Wagner, T. (2010). *The global achievement gap: Why even our best schools don't teach the new survival skills our children need-and what we can do about it*. Basic Books.

#### EKLER\*\*

##### Araştırma Kapsamında İncelenen Makaleler ve Tezler

Can, H. C. (2022). *Beden eğitimi öğretmeni yetiştirmede harmanlanmış öğrenmenin 21.yüzyıl becerilerine ve akademik başarıya etkisi: Bir karma yöntem araştırması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetin, M. (2022). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının 21. yüzyıl becerileri ile öğretmenliğe hazır olma düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eşkil, R. (2024). *Beden eğitimi öğretmenlerinin 21. yüzyıl beceri düzeylerinin dijital okuryazarlık ve uzaktan eğitim tutumlarına etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güler, Y. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin 21. yüzyıl becerileri öz-yeterlik algıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hanoğlu, F. (2022). *Gençlik ve spor bakanlığı personellerinin 21. yüzyıl becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hanoğlu, F., & Temur, C. S. (2021). Spor ve spor eğitiminin 21. yüzyıl becerileriyle ilişkisi. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 8(3), 24-36.

Işıkgöz, M. E. (2021). Ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı kazanımlarının 21. yüzyıl becerileri açısından incelenmesi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 1(6), 71-84.

Kaçan, H. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 21. yüzyıl öğrenen becerilerini kullanımının alternatif ölçme ve*

*değerlendirme yaklaşımlarına yönelik öz-yeterlikleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Iğdır Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır.

Kale, E. (2022). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının 21. yy. öğrenen ve öğrenen becerileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Karaca, E. (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim programı farkındalıkları ile 21. yüzyıl öğrenen becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.

Karatarla, G., & Polat, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin aktif spor yapma durumları ve farklı diğer değişkenlere göre 21. yüzyıl becerilerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 9(2), 109-122.

Kilci, A. K. (2022). *Esportcuların bilişsel esneklik düzeylerinin 21. yüzyıl becerilerine etkisi: Esport temel oyun içi rolleri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Kocahal, H. (2024). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21. yüzyıl becerileri öz yeterlik algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Kozluk, T. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21.yüzyıl becerileri kapsamında bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilikleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Özbey, Ö. (2024). 21. yüzyıl becerileri kapsamında gençlik ve spor faaliyetlerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 168-186.

Saçmalioğlu, M. G. (2019). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının, meslekî öğrenme topluluğu aracılığıyla 21. yüzyıl becerilerini ortaya çıkarma süreçlerinin keşfedilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Solmaz, D. Y., & Güven, G. (2023). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının 21. yüzyıl becerileri yeterlilik algıları*. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 25-39.

Uslu, M. F. (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji yeterliliği ve 21. yüzyıl beceri öğretim düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## DETERMINATION OF PRE-ADOLESCENCE STUDENTS ATTITUDES TOWARDS NUTRITION AND HEALTHY LIFESTYLES#

Erkan KONCA<sup>1,a,\*</sup>, Necati Alp Erilli<sup>2,b</sup><sup>1</sup>Faculty of Sports Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey<sup>2</sup> Faculty of Economics and Administrative Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey

\*Corresponding author

### Research Article

#### Acknowledgment

#II. International Presented as an abstract at the Congress of Exercise and Sport Sciences.

#### History

Received: 29/11/2024

Accepted: 30/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### ABSTRACT

Being healthy is one of the most important elements in people's lives. Health is perceived as a process that develops and progresses on its own until a problem occurs. However, in order to live a healthy life, some awareness needs to be developed. In the study, the "Attitude Scale Towards Healthy Lifestyle" developed by Yıldırım and Yıldız was applied to 750 students between the ages of 10-14 in the city center of Sivas. A 20-question scale prepared in 5-point Likert type was applied to the students. SPSS 24th version was used in the analysis of the data. ANOVA and Scheffe tests were used for multiple comparisons, and the T-test was used for paired comparisons. The aim of the study was to determine the attitudes of individuals in the pre-adolescent period towards nutrition and healthy lifestyles. According to the results obtained in the study, it can be considered that lifestyle is one of the most important factors affecting healthy life attitudes. It can be said that especially the nutrition and lifestyle preferred by parents directly affect children. After starting school, peer attitudes also begin to affect children's preferences. As they grow older, their attitudes towards healthy living become more apparent along with their interactions with their environment. Those who can manage their emotions and thoughts well during adolescence can take more solid steps towards a healthy future. The environment in which people live, their social lives, their interactions with the environment, their family structures and their socio-economic status are among the most important factors that separate people from each other. As a result, by providing people with the awareness required for a healthy life process from a young age, it will be possible to create a domino effect in society and lay the foundations for the entire society to live a problem-free and comfortable life in the future.

**Keywords:** Nutrition, adolescence, healthy life, attitude

## ERGENLİK ÖNCESİ SÜREÇTEKİ ÖĞRENCİLERİN BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMLERİNE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ#

#### Bilgi

#II. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresinde özet bildirisi olarak sunulmuştur.

\*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 29/11/2024

Kabul: 30/12/2024

#### Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

### ÖZ

Sağlıklı olmak insanların yaşantılarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bir sorun çıkana kadar sağlık kendiliğinden gelişen ve ilerleyen bir süreç olarak algılanır. Fakat sağlıklı bir yaşam sürebilmek için bir takım farkındalıkların geliştirilmesi gerekmektedir. Araştırmada Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki 750 öğrenciye Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilere 5'li likert tipinde hazırlanmış 20 soruluk ölçek uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24. sürümü kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve Scheffe testleri, ikili karşılaştırmalar için ise T testi kullanılmıştır. Araştırmada ergenlik öncesi süreçteki bireylerin beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşam tarzının sağlıklı yaşam tutumuna etki eden en önemli faktörlerinden biri olduğunu düşünülebilir. Özellikle ebeveynlerin tercih ettikleri beslenme ve yaşam düzeni çocuklara doğrudan ettiği söylenebilir. Okula başladıktan sonra çocukların tercihlerine akran tutumları da etki etmeye başlamaktadır. Yaşları büyüdükçe çevre etkileşimi ile beraber sağlıklı yaşama ilişkin tutumları da belirginleşmektedir. Ergenlik süreci ile beraber duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilenler sağlıklı bir gelecek için daha sağlam adımlar atabilirler. İnsanların yaşadıkları çevre, sosyal yaşantıları, çevre ile etkileşimleri, aile yapıları ve sosyo ekonomik durum kişileri birbirinden ayıran en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam süreci için gerekli olan farkındalıkların küçük yaşlardan itibaren insanlara kazandırılması ile toplumda domino etkisi yaratarak bütün toplumun gelecekte sorunsuz ve rahat bir yaşam sürebilmesinin temellerini atmak mümkün olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, ergenlik, sağlıklı yaşam, tutum

<sup>a</sup> erkankonca@cumhuriyet.edu.tr

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5231-260X>

<sup>a</sup> aerilli@cumhuriyet.edu.tr

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6948-0880>

**How to Cite:** Konca, E., & Erilli, A. N. (2024). Ergenlik Öncesi Süreçteki Öğrencilerin Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam Biçimlerine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):20-26

## Giriş

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek insanlığın eski çağlardan günümüze kadar en çok önemsendiği durumlardan biri olmuştur. Sağlıkla ilgili ortaya çıkan sorunlar bütün yaşantıyı olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesinin kötüleşmesine yol açmaktadır. Sağlıklı bir yaşam biçimi ve buna yönelik bir alışkanlık oluşturmak yaşam kalitesini artırarak yaşlanma sürecinin sorunsuz bir şekilde geçirilmesini sağlayacaktır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, daha sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı yaşamı sürdürebilmek adına yerine getirilmesi gereken davranışları içermektedir. Bunların başında sağlığın korunmasına dikkat etmek, stresten uzak durmak ve beslenmeye özen göstermek gelmektedir (Tanrıverdi ve ark., 2018). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığına tesir eden bütün hal, davranış ve hareketleri kontrol edebilmesi ve gündelik işlerini düzenlemede bireyin sağlık konumuna uygun düşen hal tavır ve davranışları seçme işlemi olarak tarif edilmiştir (Cihangiroğlu ve ark., 2011). Günümüzde obezite, kalp damar rahatsızlıkları, diyabet vb. gibi çeşitli sorunlarla mücadele etmek zorunda kalan bir toplum yapısına sahip olduğumuz söylenebilir. Bu sorunların çözümüne yönelik çalışmaların genel toplum yapısına uygun bir şekilde planlanarak uygulanması çok önem arz etmektedir. Aksi durumda her geçen gün daha da büyük problemlerin ortaya çıkması muhtemeldir. Gelecek nesillere sağlıklı yaşama ilişkin farkındalıkları hissettirmek ve bu yönde davranış geliştirebilmek toplumun en önemli görevlerinden biridir. Sağlıklı yaşama biçim ve yöntemini tasdik edip onay veren bireyler, beslenmesini sağlıklı biçimde yapmakta, becerisini üst düzeye çıkarmakta, kardiyolojik rahatsızlıklardan korunabilmekte, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmakta, ideal normlardaki vücut kilosunu koruyabilmekte ve stresin üstesinden gerektiği şekilde gelebilmektedir (Güler ve ark., 2008). İnsanların en önemli yaşam hedeflerinden birisi verimli ve sağlık yönünden iyi olmaktır. Sağlığın ve verimli olmanın sembolü olarak birey, gerek vücut bakımından gerek ruhsal ve toplumsal açıdan tam bir gelişme göstermiş olmalı ve bireyin beden yapısı bozulmadan uzun süre işlevini yerine getirmelidir (Tayar & Korkmaz, 2007). Toplumların sağlığını geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılabilmesi için o toplumun sağlıkla ilgili davranışlarının bilinmesine ihtiyaç vardır. Toplumun sağlıkla ilgili davranışlarının tanımlamaya yarayan çalışmalardan elde edilecek sonuçlara göre yürütülen sağlığı geliştirme programları bireylerin, ailelerin ve toplumun sağlığını geliştirilmesini sağlayacaktır (Çinar, 2010). Bireylerin, besin seçimlerinde psikolojik, ekonomik ve sosyokültürel etmenler rol oynamaktadır. Besin seçimi esnasında bireyin kararını etkileyen faktörleri araştırmak için yapılan bir çalışmada; yiyeceğin besin bileşeni içeriği, besinin tüketimi sırasındaki sosyal etkileşim, besinin tüketileceği ortam ve bireyin besini seçerken kendini özgür hissetmesi gibi etkenlerin bireyin kararını etkileyebileceği saptanmıştır (Silvia ve ark., 2004).

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi, üretken olarak uzun süre

yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır (Köksal, 2001). Beslenme alışkanlıkları çocukluk çağlarından itibaren şekillenen ve yaşantı boyunca devam ettirilen bir süreçtir. Bu sürecin sağlıkla doğrudan bir ilişkisi vardır. Bu alışkanlıkların niteliği yaşanabilecek muhtemel sağlık problemlerinin de temelini oluşturmaktadır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Baysal, 2009). Besin tercihleri, hayatın erken döneminde şekillenmeye başlamakta ve yetişkinlikte devam etmektedir. Bu açıdan çocukluk çağı, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir dönem olup, bu dönemde beslenme sorunları yaygın olarak görülmektedir (Birch ve ark., 2007).

Ergenlik dönemi bireylerin yaşantısındaki en hassas evredir bu nedenle gelecekte oluşabilecek sağlık sorunlarının minimum seviyelerde oluşabilmesi ve kaliteli bir yaşamın temellerinin sağlam olması sağlanmalıdır (Corkins ve ark., 2016). Bu bağlamda ergenlerin yeme tutumlarının araştırmaların yapılması son derece önemlidir. Yeme tutumlarının belirlenmesi yeme alışkanlıklarına ilişkin en doğru sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır (Santiago ve ark., 2017). Ergenler kimlik arayışı içerisinde olup, bağımsız olmaya ve kabul görmeye çabalar ve dış görünüşleri ile fazla ilgilidirler (Toprak ve ark., 2002). Bu dönemde yanlış uygulanan zayıflama diyetleri yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilir (Kılınç & Çağdaş, 2012). Çocuklarda yeme alışkanlıkları başlangıçta ebeveynler tarafından şekillendirilmektedir, fakat zamanla arkadaş çevresi, sosyal medya vb. gibi faktörlerden etkilenerek farklılıklar gösterebilmektedir. Son yıllarda fast food alışkanlıklarının artış göstermesi özellikle gelişim çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarına olumsuz etki etmektedir. Yapılan araştırmalar günümüzde ki en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olan yetişkin obezitesinin, ergenlikte alınan aşırı kilodan kaynaklandığını savunmaktadır (Nishtar ve ark., 2016).

Ergenlerin yeme tutumlarına ilişkin araştırmalar her yönü ile ele alınmalı ve incelenmelidir. Çünkü elde edilen veriler gelecekte oluşması muhtemel sağlık sorunlarının önlenmesi için yol gösterici olacaktır. Ergenlerin yeme tutum, davranış ve güdülerini anlamada psikolojik faktörlerin önemli bir rolü olabilir (Tangney ve ark., 2008). Öz güveni yüksek bireylerin düşüncelerini yönetebilme yetenekleri daha fazla iken özgüven eksikliği olan bireylerin ise problemleri davranışlar sergileme ihtimalleri daha yüksek olabilir (Baumeister ve ark., 1998). Özdenetim ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ayrıca, yüksek öz denetime ve düşük dürtüsellığe sahip kişilerin, düşük öz denetime ve yüksek dürtüsellığe sahip kişilere göre sağlıklı yiyecek seçimlerini daha fazla tercih etme eğiliminde olduğunu gösteren kanıtlar sunmaktadır (Verplanken ve ark., 2005).

Araştırmada ergenlik öncesi süreçteki bireylerin beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## Gereç ve Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, betimsel tarama modeline dayalı bir araştırmadır. Araştırmanın amacı, Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimine yönelik tutumlarını ölçmektir. Bu kapsamda, Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, yaşam tarzı, yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma ve sağlık araştırması olmak üzere dört faktörü kapsamaktadır. Araştırmada, 5'li likert tipinde hazırlanmış toplam 20 maddeden oluşan ölçme aracı kullanılarak veriler toplanmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Sivas il merkezindeki 10-14 yaş aralığında eğitim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evren, Sivas ili özelinde belirlenmiş olup, genel olarak Türkiye'deki ortaokul öğrencilerini temsil etme potansiyeline sahiptir. Araştırmanın örneklemini, Sivas il merkezinde bulunan ve yaş aralığı 10-14 arasında değişen 750 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu, rastgele yöntemle seçilmiş olup, evreni temsil edecek nitelikte bir dağılıma sahiptir. Öğrencilerden, "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği"ni cevaplamaları istenmiştir. Bu ölçek, dört farklı faktöre yönelik maddeler içerdiği için kapsamlı bir veri seti elde edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışma Sivas il merkezinde bulunan 10-14 yaş aralığındaki 750 öğrenciye Yıldırım ve Yıldız tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimine Yönelik Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilere 5'li likert tipinde hazırlanmış 20 soruluk ölçek uygulanmıştır. Ölçek Yaşam Tarzı, Yeme Alışkanlıkları, Kendine Zaman Ayırma ve Sağlık Araştırmasını içeren 4 faktör içermektedir. 1-7. Sorular yaşam tarzı; 8-12. sorular yeme alışkanlıkları; 13-17. sorular kendine zaman ayırma ve 18-20. sorular sağlık araştırmasını ölçmeye yöneliktir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24. sürümü kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ANOVA ve Scheffe testleri, ikili karşılaştırmalar için ise T testi kullanılmıştır. Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulundan 22.05.2024 tarih ve 2024/7 karar sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmaya 376 erkek (%50,1) ve 374 kız (%49,9) toplam 750 öğrenci katılım

sağlamıştır. Katılımcıların yaş grupları %10,9'u (82 kişi) 10yaş, %30,5'i (229 kişi) 11 yaş, %27,5'i (206 kişi) 12 yaş, %21,5'i (161 kişi) 13 yaş ve %9,6'sı (72 kişi) 14 yaş şeklinde oluşmuştur. Öğrencilerin %29,6'sı 5.sınıf, %30,1'i 6.sınıf, %24'ü 7.sınıf ve %16,32'ü 8.sınıf seviyelerinde öğrenim görmektedirler. Katılımcıların %4,1'inin spor yapmasına engel bir durumu olduğunu, %95,9'u ise spor yapmasına engel bir durumunun olmadığını belirtmişlerdir. Kronik hastalığın sorulduğu soruya ise öğrencilerin %6,9 kronik hastalığı olduğunu %93,1'i ise herhangi bir kronik rahatsızlığının olmadığı yönünde cevap vermişlerdir.

Tablo 1'de öğrencilerin boy ortalamaları erkeklerde 153,14cm olurken kız öğrencilerin boy ortalaması 154,67cm olurken genel boy ortalaması 153,9cm bulunmuştur. Vücut ağırlıkları erkeklerde 45,71kg, kız öğrencilerde 47,39kg genel ortalama ise 46,55kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de sınıf seviyelerine göre yapılan istatistiksel karşılaştırmalar verilmiştir. Sınıf seviyeleri ölçek puanları ile diğer ölçek puanları arasında yapılan çoklu karşılaştırmalara göre tüm ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yaşam tarzı ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yeme alışkanlıkları ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Kendine zaman ayırma durumu ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p>0,05$ ). Sağlık araştırması durumu ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 3'de yaş seviyelerine göre istatistiksel karşılaştırmalara ilişkin veriler gösterilmiştir. Tüm ölçek toplam puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p>0,05$ ). Yaşam tarzı ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma, sağlık araştırması ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4'de cinsiyete göre ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalar görülmektedir. Cinsiyet ölçek puanları ile tüm ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 5'de engel durumu ile diğer ölçek puanları arasındaki karşılaştırmalar görülmektedir. Tüm ölçek toplam puanları ile engel durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p>0,05$ ). Yaşam tarzı ve kendine zaman ayırma ölçek toplam puanları ile engel durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yeme alışkanlıkları ve sağlık

araştırması ölçek puanları ile engel durumu ölçek toplam puanları açısından anlamlılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

tüm ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 6'da kronik hastalık durumu ile diğer ölçek toplam puanları arasındaki karşılaştırmalar gösterilmektedir. Kronik hastalık olup olmama durumu ile

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyete göre boy ve kilo ortalamaları

	Ortalama (Std. Sapma)		
	Erkek	Kadın	Genel
Boy	153,14 (9,76)	154,67 (10,13)	153,9 (9,97)
Kilo	45,71 (11,39)	47,39 (12,02)	46,55 (11,73)

Tablo 2. Sınıf seviyelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Sınıf	Tüm Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
(1) 5.Sınıf	65,54	12,82	23,73	5,05	14,92	3,97	15,84	4,22	11,05	3,37
(2) 6.Sınıf	61,38	11,59	22,14	4,83	14,19	3,67	15,14	3,9	9,92	3,71
(3) 7.Sınıf	64,6	11,53	23,02	4,91	15,13	3,53	15,92	4,01	10,53	3,15
(4) 8.Sınıf	62,74	10,28	21,59	4,67	14,97	3,25	15,36	3,77	10,82	3,59
F (ANOVA)	5,335		6,591		2,719		1,756		4,31	
p-değeri	0,001 *		0,000 *		0,044 *		0,154		0,005 *	
Scheffe	(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)		(5) > (6)	
	(7) > (6)		(5) > (8)		(7) > (6)		(8) > (6)		(8) > (6)	

\*  $p<0,05$

Tablo 3. Yaş seviyelerine göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Yaş	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
(1) 10 Yaş	66,23	10,46	23,88	4,11	15,1	3,56	16,22	3,52	11,04	3,1
(2) 11 Yaş	63,9	12,86	23,1	5,14	14,65	3,89	15,54	4,26	10,61	3,58
(3) 12 Yaş	63,38	12	22,93	5,06	14,54	3,8	15,48	4	10,43	3,6
(4) 13 Yaş	63,26	11,46	21,91	4,76	15,2	3,48	15,84	3,86	10,31	3,41
(5) 14 Yaş	61,07	9,98	21,47	4,85	14,39	3,14	14,57	3,96	10,64	3,5
F (ANOVA)	1,927		3,843		1,171		1,877		0,676	
p-değeri	0,104		0,004 *		0,322		0,112		0,609	
Scheffe			(10) > (13)		(10) > (14)		(11) > (13)		(11) > (14)	
			(12) > (13)		(12) > (14)					

\*  $p<0,05$

Tablo 4. Cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları

Yaş	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Erkek	63,88	12,44	22,52	5,1	14,95	3,85	15,75	4,13	10,66	3,41
Kadın	63,33	11,25	22,94	4,77	14,57	3,49	15,39	3,88	10,44	3,57
t	0,624		1,156		1,415		1,22		0,313	
p-değeri	0,533		0,248		0,157		0,223		0,386	

Tablo 5. Cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırması

Engel Durumu	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Var	59,77	14,39	20,87	5,66	14,58	3,23	14	4,45	10,32	4,48
Yok	63,77	11,72	22,81	4,9	14,77	3,7	15,64	3,98	10,56	3,44
t	1,84		2,143		0,277		2,232		0,365	
p-değeri	0,066		0,032 *		0,782		0,026 *		0,715	

Tablo 6. Kronik hastalık durumu ile ölçek puanlarının karşılaştırması

Kronik hastalık durumu	Ölçek		Yaşam Tarzı		Yeme Alışkanlıkları		Kendine Zaman Ayırma		Sağlık Araştırması	
	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.	Ort.	Std. S.
Var	62,29	11,14	21,85	4,89	15,33	3,78	14,96	3,77	10,15	3,54
Yok	63,71	11,92	22,8	4,94	14,72	3,67	15,61	4,03	10,58	3,49
t	0,881		1,346		1,152		1,127		0,843	
p-değeri	0,406		0,179		0,25		0,26		0,401	

## Tartışma Sonuç

Beslenme ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi amacı ile uygulanan araştırmaya toplam 750 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan ortaokul seviyesindeki öğrencilerin dağılımlarına bakıldığında cinsiyet ve sınıf seviyeleri açısından homojen bir dağılım sağladıkları görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun spor yapmasına engel bir durumunun olmadığı (%95,9) görülmüştür. Literatürde araştırmanın uygulandığı yaş gruplarına ilişkin boy ortalamalarına bakıldığında; Yörükoğlu ve Koz (2007) tarafından yapılan çalışmada erkek basketbol oyuncularının ön testlerinde boy ortalamalarının 160,11± cm olduğu görülmektedir. Yiğit G. (2019) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kız öğrencilerin boy ortalamaları 149,35± cm, erkek öğrencilerin boy ortalamaları 149,63± cm olarak tespit edilmiştir. 11-13 yaş grubu 36 erkek yüzme sporcusunun araştırma öncesi yapılan ölçümlerinde boy ortalamalarının 149,33± cm olarak ölçülmüştür (Selçuk, 2013). Araştırmamızda ise öğrencilerin boy ortalamaları erkeklerde 153,14cm olurken kız öğrencilerin boy ortalaması 154,67cm olurken genel boy ortalaması 153,9cm bulunmuştur. Beslenme durumunda oluşabilecek yetersizlikler veya dengesizlikler sonucunda obezite, aşırı zayıflık ve bu durumlara olarak oluşabilecek kronik hastalık risklerini doğrudan etkilemektedir (İmer, 2013). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada devlet okullarında eğitim gören öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları 40,48kg, özel okullarda eğitim gören öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalama 44,22 kg ortalama vücut ağırlıkları ise 42,35 kg olarak tespit edilmiştir (Uçak ve Asma, 2021). Araştırmamızda erkek öğrencilerin ortalama kiloları 45,71 kg, kız öğrencilerde 47,39kg ve genel ortalamanın ise 46,55 kg olarak tespit edilmiştir.

Sınıf seviyeleri ölçek puanları ile diğer ölçek puanları arasında yapılan çoklu karşılaştırmalara göre tüm ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir. Bu durum sınıf seviyelerinin ve yaş farklılıklarının öğrencilerin farkındalıklarına etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. Yaşam tarzı, yeme alışkanlıkları ve sağlık araştırması ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasındaki karşılaştırmada anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Kendine zaman ayırma ölçek puanları ile sınıf seviyeleri ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Sınıf seviyeleri arasındaki farklılıkların önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Ergenlik süreci beslenmenin en önemli olduğu dönemdir ve yetersiz beslenme, mikro besin eksiklikleri veya obezite şeklinde görülen yetersiz beslenme, yalnızca ergenlerin mevcut sağlıklarına değil, aynı zamanda gelecekteki sağlıklarına ve gelecek nesillerin de sağlığına zarar verebilir (Nations, 2015). Darling, A. ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ergenlik çağındaki kadınların erkeklere oranla daha az fiziksel aktivite yapma eğilimde oldukları ve kadınların erkeklere oranla daha düşük vücut ağırlığına sahip oldukları belirtilmiştir. Ergen bireyler görünüşleri konusunda çok bilinçlidirler ve akran gruplarıyla tutarlı davranışları benimsemeye yönelirler. Bundan dolayı ergenlerin yeme alışkanlıklarında düzensizlikler ve yanlış uygulamalar oluşabilir. Yaş seviyelerine göre yapılan istatistiksel karşılaştırmalara bakıldığında tüm ölçek puanları ile yaş seviyeleri ölçek puanları ve yaşam tarzı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yaş seviyeleri ile yeme alışkanlıkları, kendine zaman ayırma ve sağlık araştırması ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir. Bu bağlamda yaş seviyelerinin yaşam tarzı ile doğrudan ilişkili olduğu ve yaş seviyelerinin ölçek toplam puanları üzerinde doğrudan etkili olduğu düşünülebilir. Yaş seviyelerinin ölçek toplam

puanları üzerinde doğrudan etkili olan bir faktör olduğu söylenebilir.

Karadamar ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada beslenme ve egzersiz farkındalığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyete göre ölçek puanları arasında yapılan karşılaştırmada tüm ölçek puanları ile arasında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir. Cinsiyetin sağlıklı yaşam tutumuna etki eden bir faktör olmadığı söylenebilir. Spor yapmaya engel bir durumu olup olmama durumu ile tüm ölçek puanları, yeme alışkanlıkları ve sağlık araştırması ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı görülürken yaşam tarzı ölçek puanları ile istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. Bunun sebebinin engel durumlarının yaşam tarzına doğrudan etki eden bir faktör olduğu söylenebilir. Kronik hastalık durumu ile diğer ölçek puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir.

İnsan yaşamının kalitesiyle ilgili doğrudan ilişkili olan sağlıklı yaşam tutumu, gelecekte sağlıklı yaşlanma sürecinde karşılaşılabilecek bir takım problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebilir veya geciktirebilir. Bu nedenle farkındalığın ne kadar erken yaşta verildiği çok önemlidir. Ergenlik öncesi süreç bireylerin yaşam tarzlarını ve alışkanlıklarını belirledikleri bir dönemdir. Ergenlik döneminde meydana gelecek olan değişimler bireylerin sağlık tutumlarına doğrudan etki etmektedir (Aslan & Yeşildal, 2003). Sağlıklı yaşam tutumu bireylerin beslenme, fiziksel aktivite, uyku, zararlı alışkanlıklar gibi bir çok faktörün bir araya gelmesi ile oluşan kompleks bir yapıdır. Bu yapının niteliği ile yaşam kalitesi doğru orantılıdır. Sağlık ve sağlıklıla ilgili düşünceler şartlara bağlı olarak sürekli değişiklik gösterebilir. İnsan değişen şartlar içerisinde kendisi için en iyiyi aramakla sorumludur. Günümüzde sağlığı korumak için hasta olmadan önce tedbir almak şarttır (Yıldırım & Yıldız, 2021). Ergenlik döneminde kimlik arayışı içinde olan bireyler bağımsız olmaya, kabul görmeye ve dış görünüşe çok fazla önem verirler (Demirezen & Coşansu, 2005). Araştırmada ortaya çıkan verilere göre yaşam tarzının sağlıklı yaşam tutumuna etki eden en önemli faktörlerinden biri olduğunu söylenebilir. Özellikle ebeveynlerin tercih ettikleri beslenme ve yaşam düzeninin çocuklara doğrudan etki ettiği, çocukların okula başlaması ile akran tutumlarının beslenmelerinde etken olduğu, yaşın ilerlemesi ile birlikte çevre etkileşiminin ergenlerin sağlıklı yaşama ilişkin tutumlarını belirginleştirdiği düşünülmektedir. Ergenlik

süreci ile beraber duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilenler sağlıklı bir gelecek için daha sağlam adımlar atabilirler.

Sonuç olarak; insanların yaşadıkları çevre, sosyal yaşantıları, çevre ile etkileşimleri, aile yapıları ve sosyo ekonomik durum kişileri birbirinden ayıran en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Sağlıklı bir yaşam süreci için gerekli olan farkındalıkların küçük yaşlardan itibaren insanlara kazandırılması ile toplumda domino etkisi yaratarak bütün toplumun gelecekte sorunsuz ve rahat bir yaşam sürebilmesinin temellerini atmak mümkün olacaktır.

## Öneriler

Araştırmada ebeveynlerin beslenme ve yaşam düzenlerinin çocukların sağlıklı yaşam tutumlarına doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Bu nedenle, ailelere yönelik eğitim programları düzenlenerek, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Sağlıklı yaşam farkındalıklarının küçük yaşlarda kazandırılması gerektiği sonucundan hareketle, ilköğretim ve ortaokul müfredatına sağlıklı yaşam biçimine ilişkin daha fazla içerik eklenebilir. Okul döneminde akran etkisinin sağlıklı yaşam tutumlarını şekillendirdiği dikkate alınarak, grup etkinlikleri ve takım oyunları gibi sosyal etkileşim odaklı etkinlikler düzenlenmelidir. Çevresel ve sosyo-ekonomik farklılıkların etkisi göz önüne alındığında, dezavantajlı gruplara yönelik özel programlar ve destek projeleri oluşturulmalıdır. Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu ve düşüncelerini iyi yönetebilmelerinin, sağlıklı bir yaşam için temel oluşturduğu sonucundan yola çıkarak, okullarda psikolojik destek birimlerinin etkinliği artırılmalı ve özellikle bu dönemde bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmelerine yönelik seminer ve uygulamalar düzenlenebilir.

## Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Aslan, D., & Yeşildal, N. (2003). Halk sağlığı bakış açısıyla adolesanlarda beslenme. *STED*, 10(12), 386-389.
- Baumeister, M., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1252-1265.
- Baysal, A. (2009). Beslenme. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık.
- Birch, L., Savaga, J., & Ventura, A. (2007). Influences on the development of children's eating behaviours: from infancy to adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research: A Publication of Dietitians of Canada*(1), 68.
- Cihangiroğlu, Z., & Deveci, S. (2011). Fırat üniversitesi Elâzığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi

- davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 2(16), 78-83.
- Çınar, F. (2010). İmalat yapan işyerlerinde çalışanların genel sağlık tutum ve davranışları. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Eğitim Araştırma Merkezi, Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Darling, A., Sunguya, B., Ismail, A., Manu, A., Canavan, C., Assefa, N., Guwattude, D. (2020). Gender differences in nutritional status, diet and physical activity among adolescents in eight countries in sub-Saharan Africa. *Tropical Medicine and International Health*, 1(25), 33-43. doi:10.1111/tmi.13330



- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 8(14), 174-178.
- Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., Yıldırım, F., & Akgül, N. (2008). Bir üniversitede çalışan öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(12), 18-26.
- İmer, A. (2013). Üniversitede görev yapan idari personelin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep*.
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, M. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(17), 131-139.
- Kılınç, F., & Çağdaş, D. (2012). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*(47), 181-188.
- Köksal, O. (2001). Gıda ve Beslenme. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- M., C., S., D., S., F., N., G., J.H., K., & S.N., M. (2016). Nutrition in children and adolescents. *Medical Clinics of North America*, 1217-1235.
- Nations, U. (2015). Youth population trends and sustainable development (Cilt 1). Popfacts. [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/popfacts/PopFacts\\_2015-1.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/popfacts/PopFacts_2015-1.pdf) adresinden alındı
- Nishtar, S., Gluckman, P., & Armstrong, T. (2016). Ending childhood obesity: a time for. *The Lancet*, 825-827.
- Santiago, S., Zazpe, I., Gea, A., Rosa, P., Ruiz Canela, M., & Martinez Gonzalez, M. (2017). Healthy eating attitudes and the incidence of cardiovascular disease. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 5(68), 595-604.
- Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terebant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri . Konya: Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Silvia, C., Kinga, A., Herbert, L., & Meiselmanb. (2004). The effect of meal situation, social interaction, physical environment and choice on food acceptability. *Food Quality and Preference*, 7(15), 645-653.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2008). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 271-324.
- Tanrıverdi, H., & Işık, S. (2018). Sağlık profesyonellerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*(7), 125-134.
- Tayar, M., & Korkmaz, H. (2007). Beslenme. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Toprak, I., Bunsuz, O., & Şentürk, S. (2002). Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi (3.Basım b.). (S. B. Materyali, Dü.) Ankara: Onur Matbaacılık.
- Uçak, Z., & Asma, M. (2021). Ortaokul öğrencilerinin (özel-kamu) fiziksel aktivite düzeylerinin, vücut kompozisyonlarının ve yaşam biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1).
- Verplanken, B., Herabadi, A., Perry, J., & Sivera, D. (2005). Consumer style and health: The role of impulsive buying in unhealthy eating. *Psychology and Health*, 429-441.
- Yiğit, G. (2019). 10-13 Yaş grubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodunun 15m, 25m ve 50m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, K., & Yıldız, Z. (2021). Sağlıklı yaşam biçimine yönelik tutum ölçeği. Ankara: İksad Yayınevi.
- Yörükoğlu, U., & Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklere etkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 79-83.



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## Exploring the Reasons for Not Prolonging Gym Participation

Jawaria Khalid<sup>1,a\*</sup>, Syed Abdullah Shah<sup>2,b</sup><sup>1</sup> Govt Zainab Graduate College Chowk Shaheedan, Multan, Pakistan<sup>2</sup> The Islamia University of Bahawalpur, Pakistan

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 25/08/2024

Accepted: 26/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

### ABSTRACT

This study explores the factors that contribute to the discontinuation or lack of prolonged participation in gym activities in Pakistan, emphasizing how these barriers affect individuals' ability to maintain regular physical activity. The aim is to identify and understand the barriers faced by gym-goers by applying Self-Determination Theory (SDT), which emphasizes the role of autonomy, competence, and relatedness in sustaining motivation. Employing a qualitative research design, the study conducted semi-structured interviews with 21 participants who had engaged in gym activities for a period ranging from one to six months. Data was analyzed using a two-level coding method, including open and axial coding, to identify key themes. The findings revealed six primary barriers: economic constraints, cultural and social norms, lack of facilities, time limitations, temporary commitments, and lack of motivation or visible results. These barriers undermine participants' intrinsic motivation by limiting their autonomy, competence, and sense of relatedness. The findings highlight significant implications for society and gym management, emphasizing the need to address these barriers through inclusive, affordable, and culturally sensitive gym environments. By fostering autonomy, competence, and relatedness, gyms can play a pivotal role in promoting long-term engagement in fitness activities, contributing to improved public health and well-being.

**Keywords:** Gym Participation; Self-Determination Theory (SDT); Gym Constraints, Physical Activity Motivation, Physical activity Commitment

## Spor Salonuna Devam Etmeme Nedenlerinin Keşfi

#### Süreç

Geliş: 25/08/2024

Kabul: 26/12/2024

#### Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

### ÖZ

Bu çalışma, Pakistan'da spor salonu faaliyetlerine katılımın kesilmesine veya uzun süreli olmamasına katkıda bulunan faktörleri araştırmakta ve bu engellerin bireylerin düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürme becerilerini nasıl etkilediğini vurgulamaktadır. Amaç, motivasyonun sürdürülmesinde özerklik, yeterlilik ve ilişkiselliğin rolünü vurgulayan Öz Belirleme Teorisi'ni (SDT) uygulayarak spor salonu müdavimlerinin karşılaştığı engelleri tespit etmek ve anlamaktır. Nitel bir araştırma tasarımının kullanıldığı çalışmada, bir ila altı ay arasında değişen bir süre boyunca spor salonu faaliyetlerine katılan 21 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Veriler, ana temaları belirlemek için açık ve eksenel kodlamayı içeren iki seviyeli bir kodlama yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular altı temel engeli ortaya çıkarmıştır: ekonomik kısıtlamalar, kültürel ve sosyal normlar, tesis eksikliği, zaman sınırlamaları, geçici taahhütler ve motivasyon veya görünür sonuç eksikliği. Bu engeller, katılımcıların özerkliklerini, yetkinliklerini ve bağımlık duygularını sınırlandırarak içsel motivasyonlarını zayıflatmaktadır. Bulgular, toplum ve spor salonu yönetimi için önemli çıkarımların altını çizmekte ve bu engellerin kapsayıcı, uygun fiyatlı ve kültürel açıdan hassas spor salonu ortamları aracılığıyla ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Spor salonları özerkliği, yetkinliği ve ilişkiselliği teşvik ederek, fitness faaliyetlerine uzun vadeli katılımı teşvik etmede önemli bir rol oynayabilir ve halk sağlığı ve refahının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Salonu Katılımı; Öz Belirleme Teorisi (SDT); Spor Salonu Kısıtlamaları, Fiziksel Aktivite Motivasyonu, Fiziksel aktivite Bağıllığı

a jawaria.shah1@gmail.com

ID <https://orcid.org/0009-0009-0928-6184>

b syedas1985@gmail.com

ID <https://orcid.org/0009-0001-9666-130X>

**How to Cite:** Khalid, J., & Shah, S.A. (2024). Exploring the reasons for Not Prolonging Gym Participation. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):27-36

## Giriş

Gyms have become increasingly pivotal in promoting physical health and well-being, offering structured environments that facilitate regular exercise and fitness development. They provide individuals with access to specialized equipment, fitness classes, and professional guidance, all of which are integral to achieving and maintaining physical health (Narula et al., 2023). Regular gym attendance is linked to numerous benefits, including improved cardiovascular health, enhanced mental well-being, and greater overall physical fitness. Physical activity plays a critical role in combating non-communicable diseases, reducing stress, and enhancing overall quality of life, making it an essential component of a healthy lifestyle (Khosravi et al., 2024).

Despite its benefits, challenges to physical activity and gym participation vary across contexts, particularly in developing countries. In Pakistan, 64% of the population is under 30 and urbanization is on the rise (Kundi, 2018), gyms represent an important avenue for young people to engage in healthy lifestyles amidst rapidly changing societal norms and economic pressures. However, the country faces significant barriers to promoting physical activity, stemming from its socio-economic and cultural dynamics. Pakistan, as a developing country with high inflation rates and deeply rooted conservative cultural values, presents several challenges for individuals seeking to maintain long-term gym memberships. Despite a strong cultural interest in cricket, other sports struggle to gain popularity and maintain their presence in the country (Hasaan, 2021; Hasaan et al., 2018). Additionally, the overall physical activity level remains low, even with the increasing trend toward urbanization (Jabeen et al., 2018).

Economic constraints often make gym memberships a considerable financial burden, especially for young adults who may have limited financial means. Moreover, gym participation in Pakistan is influenced by a complex interplay of socio-cultural and economic factors, including traditional gender roles and religious norms, which can significantly restrict access, particularly for women (Manzoor et al., 2019). These barriers not only reduce motivation but also increase the likelihood of discontinuing gym attendance, highlighting the broader difficulties in fostering a culture of regular physical activity in everyday life.

The aim of this study is to investigate the reasons for leaving or not prolonging gym participation within the Pakistani context. Pakistan faces a critical public health challenge, with low levels of physical activity contributing to the rising prevalence of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and cardiovascular illnesses (Khalid & Hasaan, 2024). According to recent reports, very low numbers of adults in Pakistan meet the recommended levels of physical activity (Bukhsh et al., 2020), making interventions to promote sustained exercise participation increasingly urgent. This research will explore how economic pressures, cultural values, and social factors contribute to the challenges individuals face in maintaining long-term gym engagement.

By identifying and analyzing these barriers, the study seeks to provide insights into how gym facilities and programs can be adapted to better meet the needs of their members and enhance retention. Understanding these factors will contribute to more effective strategies for promoting sustained gym participation in a socio-economically and culturally complex environment. The findings of this study are particularly important in addressing Pakistan's growing burden of lifestyle-related diseases and declining physical activity levels. By exploring these dynamics, the study aims to offer a comprehensive understanding of the barriers to physical activity participation more generally, which can inform policies and initiatives aimed at increasing overall activity levels. Furthermore, the insights gained from this research providing a framework for understanding how similar socio-economic and cultural factors impact physical activity and gym participation in other developing countries.

## Literature review

Self-Determination Theory (SDT) posits that human motivation is driven by the need for autonomy, competence, and relatedness (Ryan & Deci, 2000). According to SDT, individuals are most motivated when they feel that their actions are self-directed, they have a sense of mastery and effectiveness in their tasks, and they experience meaningful connections with others (Ryan & Deci, 2020). In the context of gym participation, these three basic psychological needs are crucial for sustaining long-term engagement. When gym-goers perceive that their fitness routines align with their personal values and goals, they are more likely to feel a sense of autonomy (Hall & Noonan, 2023). Similarly, feeling competent through noticeable progress and achievement in their fitness journey enhances their intrinsic motivation (White et al., 2021). Furthermore, social support from trainers and fellow gym members can foster a sense of relatedness, making the gym environment more engaging and supportive (Beddoe et al., 2024).

SDT often used for sports and physical activity. For instance, Within schools, intrinsic motivation is positively associated with academic achievement, school engagement, self-esteem, confidence, subjective wellbeing, and increased satisfaction with school (White et al., 2021). While, extrinsic motivation is positively associated with maladaptive outcomes, including boredom and negative affect (Vasconcellos et al., 2020), as it is a behavior performed for a separable consequence and, therefore, varies in terms of how controlled (Ryan & Deci, 2020). Many studies examining the relationships within SDT have utilized self-reported measures to assess PA levels (Hagger et al., 2009; Mieziene et al., 2021). Cheung (2020) indicates that students' perceptions of autonomy support from physical education (PE) teachers are positively associated with their self-reported PA. Not only teachers but parents (Petersen et al., 2020), peers

(Healy et al., 2023), siblings (Ragelienė & Grønhoj, 2020), favorite athletes (Hasaan et al., 2024), role models (Hasaan & Fişne, 2021), and sport events (Khosravi et al., 2024) also considered motivator factors for PA participation. Furthermore, past studies have identified several other factors that influence PA engagement, particularly when comparing different methods of PA measurement. For example, Morales-Sánchez et al. (2021) observed that psychosocial factors, such as enjoyment and self-efficacy, are significantly linked to PA levels. Despite some variations in findings, other research (Sebire et al., 2013) has also shown a strong relationship between various psychosocial variables and PA, suggesting that these factors play a consistent role in influencing activity levels among children and adolescents.

**Motivation for gym participation:** Previous studies have identified a range of motivational factors that encourage individuals to attend the gym. For example, some people are motivated to improve their physical performance or manage symptoms of depression (Awruk & Janowski, 2016). Others may be driven by body dissatisfaction, attending the gym to achieve specific physical results (McLachlan et al., 2009). Health and fitness professionals often cite the importance of competence and personal satisfaction in maintaining regular gym attendance (Caudwell & Keatley, 2016; Sibley & Bergman, 2018). Additionally, individuals may be motivated by self-awareness of their age and gender, influencing their decision to maintain fitness routines (Rapport et al., 2018). The gym environment also provides a space for individuals to build and reinforce their personal identities, as well as to improve both their physical and psychological health (Thomson & McAdoo, 2016). While these studies offer insights into what motivates people to go to the gym, there is a noticeable gap in the literature regarding the barriers faced by gym-goers. Furthermore, there has been limited research on why some individuals do not continue gym activities over a long period. Understanding these barriers and the reasons for discontinuation is essential for developing strategies to promote sustained engagement in fitness activities.

In the context of Pakistan, several studies have examined the various roles and relationships between gyms and gym-goers. For example, Li et al. (2015) conducted research among women in Oman and Pakistan, finding that Pakistani men and women were motivated to attend the gym primarily for relaxation and to improve their appearance. Azhar et al. (2022) explored the motives and frequency of natural supplement and hormone use among Pakistani gym participants, revealing motivations such as increasing muscle size and strength, impressing the opposite gender, gaining popularity on TikTok, and attracting a boyfriend or girlfriend. Similarly, Jepson et al. (2012) compared Indian and Pakistani participants and found that motivations for engaging in physical activity included the social opportunities it provided, enjoyment, weight reduction, and improving mental and physical health, with role models also being influential. It was

noted that only a few people participated in physical activity for its own sake. Additionally, Nasir (2020) investigated the relationship between the portrayal of movie heroes and gym-goers in Pakistan, finding a positive correlation where gym-goers idealized heroes with particular body types and behavioral patterns, believing these depictions inspired them to join gyms.

Expanding beyond the Pakistani context, recent studies, Sharon-David et al. (2021) examined the motivations for gym participation among people with disabilities, while McKenzie et al. (2023) explored factors influencing community gym participation for young adults with cerebral palsy. Smyth et al. (2022) focused on the Green Gym Program, highlighting its impact on both physical health and environmental awareness. Skauge and Seippel (2022) discussed fitness clubs and gyms in the context of social inequality, providing insights into how access to gyms varies across different socioeconomic groups. Furthermore, Brown et al. (2022) identified techniques to increase gym membership purchases, while Ruano and Teixeira (2020) analyzed the role of diet plans in motivating gym members. Hall and Noonan (2023) examined the mental and physical well-being benefits associated with gym membership, reinforcing the holistic advantages of regular participation and Addolorato and Gimeno (2025) studied consumer satisfaction among gym participants.

While these studies provide insights into the motivations driving gym participation, there remains limited research on the barriers and factors that demotivate individuals from maintaining long-term gym attendance. This gap in the literature highlights the need to explore what discourages gym-goers from continuing their fitness journeys. In this context, the current study poses the following research question:

**RQ1:** What factors demotivate gym-goers in Pakistan from prolonging their gym participation?

Understanding these demotivators is crucial for developing strategies to enhance gym retention and promote a more active lifestyle in Pakistan.

## Methods

This study uses a phenomenological qualitative research design to investigate the factors that discourage gym-goers in Pakistan from continuing their gym participation over the long term. Phenomenology is particularly suited to this study as it focuses on capturing the lived experiences of individuals, exploring the meaning they attribute to their gym attendance, and understanding the barriers they face. The goal is to delve into how gym-goers experience their gym journeys, including the initial motivations for joining, the challenges faced along the way, and their perceptions of what might lead to their re-engagement. A purposeful sampling method, specifically criterion sampling, was employed to recruit participants based on specific criteria (Patton, 2014). Semi-structured interviews were conducted to obtain detailed insights into the participants' experiences and perspectives related to gym attendance.

**Participants:** A total of 21 participants were recruited for this study using specific inclusion criteria: each participant had to have attended a gym for a minimum of one month but no more than six months. This criterion ensured that participants had sufficient experience to provide meaningful insights into gym participation without the influence of long-term commitment factors. The study focused on fitness centers, which offer general physical fitness services such as weight training, cardiovascular exercises, and group fitness classes, excluding specialized facilities such as Pilates studios, boutique fitness studios, or yoga centers. Participants were selected from various cities across Pakistan to capture a diverse range of experiences and socio-cultural backgrounds.

### **Data Collection**

Data were collected through semi-structured interviews lasting between 45 and 60 minutes, conducted over a period of four months, either face-to-face or online, depending on participant convenience. All interviews were audio-recorded and transcribed verbatim to ensure accuracy. Before the interviews, informed consent was obtained from all participants, ensuring they were fully aware of the study's purpose, procedures, and their rights to confidentiality and withdrawal at any time. An interview guide, developed in line with the principles outlined by Lincoln and Guba (1985), helped maintain consistency across interviews while allowing flexibility to explore individual experiences in greater depth. To gain a comprehensive understanding of participants' experiences, additional probing questions were also asked when necessary (Kvale, 1996). The original identities of the participants were protected by assigning each a code (P1-P21). Interviews were conducted in Urdu and later translated into English by bilingual specialists to ensure accurate translation. To accommodate the comfort and convenience of participants, interviews were conducted at locations of their choice, such as gyms, restaurants, universities, and other preferred venues. The interview guide included the following sample questions: (1) What initially motivated you to join the gym? (2) What factors influenced your decision to stop going to the gym? (3) Did you face any specific challenges or barriers that discouraged you from continuing gym participation? (4) In your opinion, what could gyms do differently to encourage long-term participation? (5) How do you feel about returning to the gym in the future, and what conditions would need to change for you to consider it?

### **Data Analysis**

Thematic Analysis was employed to explore the lived experiences of gym-goers in Pakistan and the factors that discourage their long-term participation. This approach was chosen because it allows for a flexible yet systematic examination of the interview data, enabling the identification of key themes and patterns that emerge across the participants' experiences (Braun & Clarke, 2012). The goal of thematic analysis in this study was to uncover

underlying factors, both individual and socio-cultural, that influence gym-goers' decisions to discontinue gym participation.

A two-level coding approach was utilized for the data analysis to thoroughly examine the interview transcripts. The first level involved open coding, which aimed to break the data into smaller, more manageable pieces and identify initial themes and categories (Corbin & Strauss, 2008). This stage of analysis involved carefully dissecting the interview data to highlight distinct concepts, acting as foundational blocks of raw data. By closely examining these discrete parts and comparing similarities and differences, initial themes were identified. This process helped uncover recurring patterns in participants' responses, providing a preliminary understanding of the data. The second level of analysis used axial coding to delve deeper into the relationships between the themes that emerged during open coding. Axial coding focused on identifying connections and interactions among the initial themes, enabling the development of more abstract concepts that offered a deeper understanding of the underlying factors influencing gym participation (Corbin & Strauss, 2008). This method allowed the researcher to build a more cohesive narrative by linking related categories and synthesizing a comprehensive view of the participants' experiences. To ensure reliability and minimize researcher bias, the content analysis process involved two independent evaluators who independently coded the data. The inter-coder agreement coefficient was calculated to assess the level of consistency between the evaluators, with an acceptable level of agreement above 80%. In cases of disagreement, the evaluators discussed their interpretations until a consensus was reached. This process not only enhanced the reliability of the analysis but also provided a more comprehensive understanding of the participants' experiences. In addition, a third evaluator was occasionally consulted to provide peer validation of the themes developed during the analysis.

### **Trustworthiness**

The trustworthiness of the data was ensured by focusing on credibility, dependability, and confirmability (Lincoln & Guba, 1985). To ensure the trustworthiness of the findings, several strategies were employed. Credibility was established through member checking, where participants were given the opportunity to review and validate the accuracy of their interview transcripts and the initial interpretations. Transferability was addressed by providing a detailed description of the research context and participant demographics, enabling readers to determine the applicability of the findings to other settings. Dependability was achieved through an audit trail, documenting all research decisions and procedures to allow for replication or critique. Finally, confirmability was maintained by keeping a reflexive journal, in which the researcher documented personal reflections, potential biases, and decision-making processes throughout the study.

Table 1. Participants

#	Age	Duration of gym attendance	Education	City	Economic status	Intention to rejoin gym
P1	24	2 months	Bachelor's Degree	Karachi	Traditional job	Yes
P2	30	1 month	Master's Degree	Lahore	Self-employed	No
P3	27	4 months	Bachelor's Degree	Islamabad	Traditional job	Yes
P4	35	3 months	Intermediate	Quetta	Self-employed	No
P5	22	1.5 months	Bachelor's Degree	Faisalabad	Remote employee	Yes
P6	29	5 months	Master's Degree	Rawalpindi	Traditional job	No
P7	33	2.5 months	Bachelor's Degree	Multan	Self-employed	Yes
P8	26	3 months	Intermediate	Peshawar	Traditional job	Yes
P9	31	1 month	Master's Degree	Hyderabad	Traditional job	Yes
P10	28	4.5 months	Bachelor's Degree	Sialkot	Remote employee	No
P11	23	2 months	Bachelor's Degree	Gujranwala	Traditional job	Yes
P12	34	5 months	Master's Degree	Sargodha	Self-Employed	No
P13	21	1 month	Intermediate	Bahawalpur	Unemployed	Yes
P14	32	3.5 months	Bachelor's Degree	Sukkur	Unemployed	Yes
P15	25	4 months	Bachelor's Degree	Multan	Unemployed	Yes
P16	36	2 months	Intermediate	Abbottabad	Self-Employed	No
P17	29	1.5 months	Bachelor's Degree	Jhelum	Traditional job	Yes
P18	20	3 months	Intermediate	Sahiwal	Traditional job	No
P19	27	5 months	Bachelor's Degree	Okara	Unemployed	Yes
P20	22	1 month	Intermediate	Mirpur	Traditional job	No
P21	38	2.5 months	Master's Degree	Nawabshah	Self-Employed	Yes

## Results

The results of this study reveal several key themes that highlight the factors discouraging long-term gym participation among individuals in Pakistan. Economic constraints emerged as a significant barrier, where high costs associated with gym memberships and inflationary pressures make sustained attendance difficult for many. Cultural and social norms, particularly in a conservative society, further limit gym access, especially for women, due to societal expectations and gender roles. Additionally, a lack of facilities, particularly in rural areas, reduces the opportunity for individuals to engage in regular gym activities. Time constraints also play a critical role, with many individuals struggling to balance work, education, and family responsibilities, leaving little time for consistent gym attendance. Furthermore, gym participation is often seen as a seasonal or temporary commitment, with many people joining for short-term goals such as weight loss for an event, and discontinuing once those objectives are met. Lastly, a lack of motivation

or visible results contributes to early dropout rates, as individuals may become discouraged if they do not see immediate progress or feel unsupported in their fitness journeys. These themes collectively illustrate the multifaceted barriers that impact gym retention in Pakistan, reflecting broader socio-economic and cultural dynamics.

*Economic Constraints:* High inflation and economic instability can make gym memberships a luxury that many may not afford for the long term. Financial constraints are a significant barrier.

With the cost of living going up so much, I've had to make some tough choices about where my money goes. Paying for a gym membership felt like an unnecessary luxury, especially when I have bills to pay and groceries to buy. I loved going, but in this economy, it just doesn't seem practical to spend on something that's not essential to survival [P20].

I was really committed to going to the gym, but when things got tight financially, it was the first thing I had to cut out. The monthly fees were just too high to keep up with, especially when I'm already struggling to make ends meet. I had to prioritize, and unfortunately, the gym didn't make the cut [P2].

*Cultural and Social Norms:* In a conservative and religious society, traditional values and gender roles might restrict women's access to gyms or influence their participation. Social stigma or lack of family support can also play a role.

As a woman, it's really challenging to maintain a gym routine, especially in a conservative community. People start talking, and sometimes even your own family doesn't fully support you. There's this constant pressure to conform to traditional roles, and going to the gym just doesn't fit into that picture. After a while, the social pressure becomes too much, and you start to wonder if it's worth the hassle [P4].

The gym environment can be really intimidating, especially for women. There's always this underlying feeling that it's not 'appropriate' for us to be working out in a mixed-gender space. The stares, the whispers—it's uncomfortable, and after a few experiences like that, many women just decide it's easier to stop going altogether [P9].

*Lack of Facilities:* Inadequate gym facilities or limited access to quality fitness centers, especially in rural areas, can discourage long-term commitment.

The gym near my home is really basic. The equipment is old, and there's hardly any space to move around. It's always overcrowded, and you have to wait forever to use a machine. I started to feel like it wasn't worth the time or money, and I lost the motivation to keep going. When the facilities don't meet your expectations, it's hard to stay committed [P10].

In my area, there are hardly any proper gyms, and the ones that do exist are far away and difficult to get to. Traveling so far just to work out isn't practical, especially when I have other responsibilities. After trying to make it work for a while, I eventually gave up because the inconvenience was too much to handle [P17].

*Time Constraints:* With many individuals juggling work, education, and family responsibilities, finding time for regular gym visits can be challenging.

Between my full-time job and taking care of my family, there's barely any time left in the day for myself. I used to go to the gym regularly, but as my responsibilities grew, it became impossible to keep up. The time commitment was just too demanding, and I had to prioritize other things.

The gym became one of those things I wanted to do but couldn't find the time for anymore [P4].

I was really excited about going to the gym at first, but balancing my studies and a part-time job made it incredibly difficult. By the time I was done with my day, I was too exhausted to think about working out. The gym started to feel like another obligation, and eventually, I had to let it go because there simply weren't enough hours in the day [P21].

*Seasonal or Temporary Commitment:* Some individuals might start going to the gym as a temporary solution to a specific problem, like weight loss before an event, and discontinue once the goal is achieved.

I joined the gym because I wanted to lose some weight before my cousin's wedding. It was a short-term goal, and once the wedding was over, I didn't see the point in continuing. The urgency was gone, and so was my motivation. It was never about a long-term commitment to fitness; it was just about reaching a specific goal, and once that was done, I didn't have a reason to keep going [P1].

For me, the gym was just a way to get in shape quickly for a particular event. I wasn't thinking about it as a long-term lifestyle change, so once I achieved my short-term goal, I didn't feel the need to continue. It was more of a temporary fix, and without that immediate purpose, I lost interest in going back [P18].

*Lack of Motivation or Results:* If individuals do not see immediate results or lack motivation from gym staff or their fitness community, they may lose interest and quit.

I went to the gym for several months, hoping to see some real changes in my body, but when the results didn't come as quickly as I expected, I started to feel discouraged. The progress was slow, and without noticeable improvements, it became harder to keep pushing myself. Eventually, the lack of visible results made me question why I was even bothering, and I lost the motivation to continue [P16].

The trainers at my gym didn't really provide much support or encouragement. I felt like I was just another number, and without someone pushing me or acknowledging my efforts, it was easy to lose interest. I started skipping sessions, and before long, I stopped going altogether. The lack of motivation from both myself and the gym staff made it hard to stay committed [P7].

## Discussion

The aim of this study was to explore the factors that discourage long-term gym participation among individuals in Pakistan, focusing on a range of socio-economic,

cultural, and motivational barriers. The findings indicate that economic constraints, cultural and social norms, lack of facilities, time limitations, temporary commitments, and a lack of motivation or visible results are key factors influencing gym dropout rates. These results underscore the complex interplay between financial challenges, societal expectations, and personal motivations that hinder sustained engagement in physical fitness activities. Understanding these barriers is crucial for developing targeted strategies to improve gym retention rates, such as making memberships more affordable, creating culturally sensitive fitness environments, and enhancing motivation through tailored programs. Such efforts could significantly enhance public health outcomes by fostering a more inclusive and supportive fitness culture in Pakistan.

The results of this study can be interpreted through the lens of SDT, which emphasizes the importance of intrinsic motivation and the fulfillment of basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—in promoting sustained engagement in activities like gym participation (Ryan & Deci, 2000, 2002). Many participants cited economic constraints as a primary reason for discontinuing gym membership, which can be linked to unmet needs for autonomy and competence. When financial resources are limited, individuals face reduced opportunities to choose gym participation freely, thereby undermining their sense of autonomy (Ryan et al., 2009; Vallerand & Ratelle, 2002). Additionally, financial difficulties hinder the ability to consistently invest in gym memberships, proper equipment, or fitness-related resources, which diminishes their sense of competence. This finding is supported by empirical evidence showing that financial barriers significantly impact access to fitness resources and long-term engagement in physical activities (Marwat et al., 2021). Moreover, these financial constraints can perpetuate a cycle of inactivity, as limited access to resources often leads to fewer visible results, further discouraging participation (Skaug & Seippel, 2022). Addressing these economic barriers by offering affordable membership options or financial support could enhance autonomy and improve gym retention.

Cultural and social norms, particularly those affecting women in conservative settings, also align with SDT by highlighting the barriers to fulfilling the need for relatedness (Ryan & Deci, 2002). The results indicate that cultural and social norms, especially in conservative settings, are significant barriers affecting gym participation. Traditional gender roles and societal expectations limit access to gyms, particularly for women, thereby restricting their ability to build social connections and feel a sense of belonging within the fitness community (Ryan & Deci, 2002). For instance, in conservative societies, the stigma associated with women engaging in physical fitness activities often isolates them, depriving them of the social support essential for long-term engagement. These findings are consistent with Burton et al. (2021), who noted that cultural restrictions often serve as significant obstacles to women's participation in fitness activities. In alignment with

existing literature, the lack of inclusive gym environments that accommodate diverse cultural and social needs exacerbates this issue (Fişne & Hasaan, 2020; Pashaie et al., 2024). To address these issues, gyms must focus on creating safe, gender-sensitive spaces to foster inclusivity and relatedness for women. Providing women-only workout areas, flexible timings, or culturally appropriate fitness programs can help mitigate these barriers and enhance their motivation to continue gym participation.

SDT suggests that competence, or the ability to effectively engage in and benefit from an activity, is essential for sustained motivation (Ryan & Deci, 2000). The study's results reveal that inadequate gym facilities hinder participants' ability to achieve their fitness goals and maintain engagement. Insufficient equipment, lack of space, or poor maintenance of gyms leave participants feeling unmotivated and unable to make progress toward their fitness objectives, as documented in prior studies (Yu et al., 2022). This aligns with findings from Yildiz et al. (2018) which suggest that enhancing gym infrastructure plays a crucial role in promoting gym attendance and satisfaction. Improving facility quality, offering modern equipment, and maintaining clean environments are vital for addressing these competence-related barriers and improving overall gym experiences.

Time constraints reflect challenges in satisfying the need for competence and autonomy (Ryan & Deci, 2000). The busy schedules of participants, combined with competing professional and personal responsibilities, leave little room for fitness activities. This finding aligns with Vergolini et al. (2014) who emphasized that time management is a key barrier to gym participation, particularly in urban settings. To mitigate these constraints, gyms could adopt more flexible schedules, offer quick and efficient workout programs, or provide virtual fitness options to accommodate time-strapped individuals. Addressing this barrier would empower participants to integrate fitness into their daily routines, enhancing their autonomy and competence.

According to SDT, extrinsic motivations, such as short-term goals, are less likely to sustain long-term engagement (Vallerand & Ratelle, 2002). The results indicate that many individuals join gyms with temporary or event-specific goals, which may lead to discontinuation once those goals are achieved. This is supported by research showing that extrinsic goals can lead to decreased motivation once the external incentive is removed (Caz et al., 2021; Jeffery et al., 2003). Moreover, the lack of visible results or progress further demotivates individuals, as they perceive their efforts to be ineffective (Stringer & Owen, 2023). This emphasizes the importance of helping members set realistic, sustainable fitness goals and providing consistent feedback on their progress. Gyms could incorporate progress tracking, personalized coaching, and motivational workshops to foster intrinsic motivation and promote long-term commitment.

By examining the factors influencing gym dropout rates through the lens of SDT, this study provides valuable insights into the socio-economic, cultural, and



motivational barriers faced by individuals in Pakistan. Addressing these barriers requires a multifaceted approach that combines financial support, culturally sensitive gym environments, improved facilities, and targeted motivational strategies. Comparing the results with existing literature underscores the importance of addressing the basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness to sustain engagement in physical activities. Future interventions should focus on creating inclusive, supportive, and goal-oriented fitness environments to enhance public health and promote long-term gym participation.

SDT highlights the importance of fulfilling the need for competence and autonomy to maintain intrinsic motivation (Ryan & Deci, 2020). Our study found that a lack of visible results or progress significantly impacts motivation and leads to gym dropout. This is consistent with findings that indicate perceived ineffectiveness or lack of progress can undermine motivation (Fişne & Hasaan, 2021). Implementing regular feedback, progress tracking, and personalized support can help address these issues and enhance members' sense of competence, thereby supporting continued gym participation.

Future research should explore the social and cultural influences on sports participation in different regions of Pakistan, as cultural norms and access to resources may vary significantly across urban and rural settings. Investigating the experiences of marginalized groups, including women and low-income populations, could provide a deeper understanding of the intersectional barriers to physical activity. Furthermore, longitudinal studies could examine the long-term impact of interventions designed to address economic and cultural barriers, shedding light on their effectiveness in sustaining gym participation. Comparative research across similar socio-cultural contexts in other countries could also offer valuable insights into region-specific strategies for promoting fitness engagement.

## Conclusion

## Kaynaklar

- Addolorato, S., & Gimeno, N. H. (2025). An analysis of active consumer behavior in a fitness boutique: satisfaction levels, perceived quality dimensions, and dropout reasons. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(62), 362-373.
- Awruk, K., & Janowski, K. (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in male gym attendees. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 69(1), 65-73.
- Azhar, N., Ahmer, Z., & Naqvi, U.-e.-R. (2022). The Frequency & Determinants of the Use of Nutritional Supplements and Hormones among Selected Gym Users in Karachi, Pakistan. *Nurture*, 16(1), 18-27. <https://doi.org/10.55951/nurture.v16i1.105>
- Beddoe, A., Hings, R., & Kerner, C. (2024). "It's like feeling everyone will be looking at you, but in reality, no one cares." A qualitative visual methods study exploring adolescent males' relatedness in physical activity. *Psychology of Men & Masculinities*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. American Psychological Association.
- Brown, J., Washington, W. D., Stein, J. S., & Kaplan, B. A. (2022). The gym membership purchase task: Early evidence towards establishment of a novel hypothetical purchase task. *The Psychological Record*, 72(3), 371-381.
- Bukhsh, A., Goh, B.-H., Zimbudzi, E., Lo, C., Zoungas, S., Chan, K.-G., & Khan, T. M. (2020). Type 2 diabetes patients' perspectives, experiences, and barriers toward diabetes-related self-care: a qualitative study from Pakistan. *Frontiers in endocrinology*, 11, 534873.
- Burton, N. W., Barber, B. L., & Khan, A. (2021). A qualitative study of barriers and enablers of physical activity among female Emirati university students. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3380.

This study provides valuable insights into the factors that contribute to the discontinuation of gym participation in Pakistan, using SDT as a theoretical framework. The results reveal that economic constraints, cultural and social norms, lack of facilities, time limitations, temporary commitments, and lack of motivation or visible results are significant barriers affecting gym retention. These findings underscore the importance of addressing basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—to foster sustained engagement in physical activities.

Economic constraints highlight the need for affordable gym membership options and financial support to alleviate the burden on individuals and enhance their sense of autonomy. Cultural and social norms suggest that creating inclusive and supportive gym environments is crucial for promoting relatedness, particularly for women and other marginalized groups. The lack of facilities and time constraints point to the necessity of improving access to quality fitness resources and accommodating individuals' busy schedules. Seasonal or temporary commitments indicate the need for long-term motivational strategies beyond short-term goals. Finally, addressing the lack of motivation or visible results requires enhancing feedback mechanisms and support systems within gyms to boost individuals' sense of competence.

Overall, the implications of this study are significant for gym operators, policymakers, and fitness professionals. By implementing strategies that align with SDT principles, such as offering affordable memberships, fostering inclusive environments, improving facilities, and providing ongoing support, stakeholders can enhance gym retention and encourage sustained physical activity participation. Future research should explore these factors in greater depth and across different contexts to develop a comprehensive understanding of how to effectively support gym-goers and promote long-term engagement in physical fitness.

- Caudwell, K. M., & Keatley, D. A. (2016). The effect of men's body attitudes and motivation for gym attendance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(9), 2550-2556.
- Caz, Ç., Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Hasaan, A. (2021). Athletic identity and moral disengagement in doping. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 43(2), 13-28.
- Cheung, P. (2020). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *European physical education review*, 26(1), 101-110.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* Sage.
- Fişne, M., & Hasaan, A. (2020). Branding a niche sports club. a case study of Sivas Kangels Rugby FC. *Kinesiology Slovenica*, 26(3), 96-120.
- Fişne, M., & Hasaan, A. (2021). Importance of impression management of referees: a qualitative study. *RBF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 13(56), 671-682.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Soos, I., Karsai, I., Lintunen, T., & Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health*, 24(6), 689-711.
- Hall, F. C., & Noonan, R. J. (2023). A qualitative study of how and why gym-based resistance training may benefit women's mental health and wellbeing. *Performance Enhancement & Health*, 11(3), 100254.
- Hasaan, A. (2021). Changeable loyalties in cricket? A longitudinal qualitative study of Pakistan Super League fans. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 7-16.
- Hasaan, A., & Fişne, M. (2021). Understanding the dimensions of athlete brand authenticity. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 19(2), 1-26.
- Hasaan, A., Fisne, M., & Akgul, K. (2024). Strategies for Olympian Athletes: Engaging Fans During the Four-Year Interim Period. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 17(66)(1), 11-20.
- Hasaan, A., Nawaz, S., Iqbal, S. J., & Khalid, J. (2018). Challenges that make/break the athlete's quest to become an entrepreneur: A qualitative study about fans' perceptions. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 79(1), 53-61.
- Healy, L. C., Benkwitz, A., McVinnie, Z., Sarkar, M., Islin, M., Brinded, A., Dodge, B., Opacic, S., Swithenbank, Z., & Ranasinghe, S. (2023). Embedding physical activity into community-based peer support groups for those severely affected by mental illness. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2291.
- Jabeen, I., Zuberi, R., & Nanji, K. (2018). Physical activity levels and their correlates among secondary school adolescents in a township of Karachi, Pakistan. *cardiovascular diseases*, 2(5), 737-743.
- Jeffery, R. W., Wing, R. R., Sherwood, N. E., & Tate, D. F. (2003). Physical activity and weight loss: does prescribing higher physical activity goals improve outcome? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(4), 684-689. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/ajcn/78.4.684>
- Jepson, R., Harris, F. M., Bowes, A., Robertson, R., Avan, G., & Sheikh, A. (2012). Physical Activity in South Asians: An In-Depth Qualitative Study to Explore Motivations and Facilitators. *PLoS One*, 7(10), e45333. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0045333>
- Khalid, J., & Hasaan, A. (2024). Navigating Perinatal Loss: Societal & Psychological Challenges Faced by Female Athletes in Pakistan. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-01000-1>
- Khosravi, N., Bagheri, H., & Hasaan, A. (2024). Grounded theory approach: unveiling new insights into sports participation through event hosting in iran. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 13(2), 333-357.
- Kundi, A. (2018, 3 May 2018). Pakistan currently has largest percentage of young people in its history: report. *DAWN*. <https://www.dawn.com/news/1405197>
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Sage.
- Li, C., Zayed, K., Muazzam, A., Li, M., Cheng, J., & Chen, A. (2015). Motives for Exercise in Undergraduate Muslim Women and Men in Oman and Pakistan Compared to the United States. *Sex Roles*, 72(1), 68-84. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0435-z>
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- Manzoor, M., Khan, M. A., & Jabeen, A. (2019). Influence of sociocultural problems upon sports participation among college female athletes of district Sialkot. *J. Phys. Educ. Res*, 6(3), 18-23.
- Marwat, N., Khan, M. A., Javed, A., Shah, M. I., & Habib Ullah, A. (2021). Perception of Spectators and Athletes About Down-Swing of Sport in Pakistan. *Linguistica Antverpiensia*, 2020(3), 4721-4730.
- McKenzie, G., Shields, N., & Willis, C. (2023). 'Finding what works for me'—a qualitative study of factors influencing community gym participation for young adults with cerebral palsy. *Disability and rehabilitation*, 45(12), 1984-1991.
- McLachlan, S., Keatley, D., Stiff, C., & Hagger, M. (2009). Shame: A self-determination theory perspective. In R. Jackson (Ed.), *Psychology of Neuroticism and Shame* (pp. 1-14).
- Mieziene, B., Emeljanovas, A., Putriute, V., & Novak, D. (2021). The direct and indirect relationships within the extended trans-contextual model for moderate-to-vigorous physical activity. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 666040.
- Morales-Sánchez, V., Hernández-Martos, J., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Caballero-Cerbán, M., & Hernández-Mendo, A. (2021). Physical self-concept and motor self-efficacy are related to satisfaction/enjoyment and boredom in physical education classes. *Sustainability*, 13(16), 8829.
- Narula, R., Kumar, V., Vashishtha, S., & Airan, A. (2023). Health Benefit of Yoga and Gym: A Review. *Advancement of Computer Technology and its Applications*, 7(2), 5-15.
- Nasir, A. (2020). Men Without Shirts: Bollywood, Bodybuilding and Masculinities in Pakistan [Üstsüz Erkekler: Pakistan'da Bollywood, Vücut Geliştirme ve Erkeklikler]. *Masculinities: A Journal of Identity and Culture*(14), 35-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjic/issue/60133/871047>
- Pashaie, S., Mohammadi, S., & Golmohammadi, H. (2024). Unlocking athlete potential: The evolution of coaching strategies through artificial intelligence. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 17543371241300889.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., & Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-16.
- Ragelienė, T., & Grønhoj, A. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature review. *Appetite*, 148, 104592.
- Rapport, F., Hutchings, H., Doel, M. A., Wells, B., Clement, C., Mellalieu, S., Shubin, S., Brown, D., Seah, R., & Wright, S.

- (2018). How are university gyms used by staff and students? A mixed-method study exploring gym use, motivation, and communication in three UK gyms. *Societies*, 8(1), 15.
- Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 11.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R. M., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Sebire, S. J., Jago, R., Fox, K. R., Edwards, M. J., & Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-9.
- Sharon-David, H., Siekanska, M., & Tenenbaum, G. (2021). Are gyms fit for all? A scoping review of the barriers and facilitators to gym-based exercise participation experienced by people with physical disabilities. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100170.
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2018). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574.
- Skauge, M., & Seippel, Ø. (2022). Where do they all come from? Youth, fitness gyms, sport clubs and social inequality. *Sport in Society*, 25(8), 1506-1527.
- Smyth, N., Thorn, L., Wood, C., Hall, D., & Lister, C. (2022). Increased wellbeing following engagement in a group nature-based programme: the green gym programme delivered by the conservation volunteers. *Healthcare*,
- Stringer, J., & Owen, A. (2023). Young gym goers experiences of online fitspiration: a thematic analysis. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 17(1), 15-26.
- Thomson, D., & McAdoo, K. (2016). An exploration into the development of motivation to exercise in a group of male UK regular gym users. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 414-429.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 37-63). University of Rochester Press.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444.
- Vergolini, L., Zanini, N., & Bazoli, N. (2014). Liquidity Constraints and University Participation in Times of Recession. Evidence from a Small-scale Programme. *Research Institute for the Evaluation of Public Policies (IRVAPP)*, Bruno Kessler Foundation.
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247.
- Yildiz, K., Polat, E., & Güzel, P. (2018). A Study Investigating the Perceived Service Quality Levels of Sport Center Members: A Kano Model Perspective. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 177-188.
- Yu, S., Wang, T., Zhong, T., Qian, Y., & Qi, J. (2022). Barriers and facilitators of physical activity participation among children and adolescents with intellectual disabilities: A scoping review. *Healthcare*,



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## THE RELATIONSHIP OF AGGRESSION WITH HATE AND LOVE IN FOOTBALL FANS

Ercan Polat<sup>1,a</sup>, Samet Sağ<sup>2,b\*</sup><sup>1</sup>Yozgat Bozok University, Yozgat, Türkiye<sup>2</sup>Yozgat Bozok University, Yozgat, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 05/11/2024

Accepted: 26/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

### ABSTRACT

Football is not just a sport that brings together millions of people worldwide, but also a phenomenon that creates powerful effects at both social and individual levels. Fans' loyalty to their teams is often shaped by intense emotional reactions and behaviors, making it essential to examine the sociological and psychological dimensions of football. In this context, the main purpose of our study is to examine the levels of aggression, provocation, hatred, and love displayed by football fans towards their teams in terms of demographic characteristics and to reveal the relationship between these variables. A total of 196 football fans, consisting of 114 males (Xage=26.07±7.80) and 82 females (Xage=23.91±19.79), voluntarily participated in the research. Data were collected using a personal information form prepared by the researchers, the Spectator Aggression in Sports Scale and the Love and Hate Scale for Sports Fan. The data were analyzed using descriptive statistics, independent groups test, and Pearson correlation test in SPSS 24.0 program. The results revealed that male fans had statistically significantly higher levels of physical aggression, verbal aggression, provocation, hatred, and love compared to female fans. When examined in terms of tribune experience, fans who attended matches in stadiums showed significantly higher scores in all sub-dimensions compared to those who did not. Regarding fan club membership, individuals who were members of fan clubs demonstrated higher levels of aggression, provocation, and hatred compared to non-members, while also showing higher levels of love towards their teams. When examining the relationship between fandom level and sub-dimensions, it was observed that as the level of fandom increased, levels of aggression, provocation, hatred, and love increased in parallel. Finally, correlation analysis between sub-dimensions showed that physical aggression, verbal aggression, and provocation variables had significant positive relationships with hatred and love. Accordingly, football fandom appears to be a complex phenomenon with strong emotional and behavioral components beyond merely following a sporting event. It is important for sports clubs and authorized institutions to consider these factors while developing strategies to prevent violence and aggression.

**Keywords:** Football fan, Aggression, Provocation, Hatred, Love

## FUTBOL TARAFTARLARINDA SALDIRGANLIĞIN NEFRET VE AŞK ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

### ÖZ

Futbol, dünya genelinde milyonlarca insanı bir araya getiren, sadece bir spor dalı değil, aynı zamanda toplumsal ve bireysel düzeyde güçlü etkiler yaratan bir olgudur. Taraftarların takımlarına olan bağlılıkları, zaman zaman yoğun duygusal tepkiler ve davranışlarla şekillenmekte olup, bu durum futbolun sosyolojik ve psikolojik boyutlarının incelenmesini önemli hale getirmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın temel amacı, futbol taraftarlarının takımlarına yönelik sergiledikleri saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeylerinin demografik özellikler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Araştırmaya 114 erkek (Xyaş=26,07±7,80) ve 82 kadın (Xyaş=23,91±19,79) olmak üzere toplamda 196 futbol taraftarı gönüllü olarak katılmışlardır. Verilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Sporda Seyirci Saldırganlığı Ölçeği ve Spor Taraftarı Nefret ve Aşk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.0 programında tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar testi ve Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda erkek taraftarların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeylerinin kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tribüne gitme deneyimi açısından incelendiğinde, tribüne giden taraftarların tüm alt boyutlarda puanlarının, gitmeyen taraftarlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Dernek üyeliği açısından değerlendirildiğinde, taraftar derneklerine üye olan bireylerin saldırganlık, tahrik ve nefret düzeylerinin üye olmayanlara göre daha yüksek olduğu, aynı zamanda dernek üyelerinin takımlarına yönelik aşk düzeylerinin de diğer taraftarlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Taraftarlık düzeyi ile alt boyutlar arasındaki ilişki incelendiğinde, taraftarlık düzeyi arttıkça saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeylerinin de paralel olarak yükseldiği görülmüştür. Son olarak ölçeklerin alt boyutlar arasındaki korelasyona bakıldığında fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve tahrik değişkenlerinin nefret ve aşk ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, futbol taraftarlığının yalnızca bir spor etkinliğini takip etme davranışının ötesinde, güçlü duygusal ve davranışsal bileşenleri olan karmaşık bir olgu olduğu görülmektedir. Spor kulüpleri ve yetkili kurumların şiddet ve saldırganlığı önlemeye yönelik stratejiler geliştirirken bu faktörleri göz önünde bulundurması önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol taraftarı, Saldırganlık, Tahrik, Nefret, Aşk

<sup>a</sup> [ercihanpolat@hotmail.com](mailto:ercihanpolat@hotmail.com)

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4892-2616>

<sup>b</sup> [samettsag@hotmail.com](mailto:samettsag@hotmail.com)

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0009-0000-2788-860X>

How to Cite: Polat, E., & Sağ, S. (2024). Futbol Taraftarlarında Saldırganlığın Nefret ve Aşk Arasındaki İlişkisi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):37-45

## Giriş

Futbol, fiziksel rekabetin zirveye ulaştığı, heyecan ve aksiyonun dorukta olduğu, yüksek düzeyde kondisyon gerektiren ve takım stratejilerinin hayati öneme sahip olduğu bir spor dalı olarak tanımlanabilir (Karabük ve ark., 1994). Bu spor; etkin iletişim, yoğun konsantrasyon ve disiplinin bir araya gelmesiyle takım çalışmasının doğal bir sonucunu ortaya koyar.

Günümüzde futbol, dünya genelinde büyük bir endüstri haline gelmiş ve bu endüstrinin her bir etkinliği geniş bir kitleyi etkilemektedir (Aktaş ve Mutlu, 2016). Futbol ligleri ve maçlarının takibi söz konusu olduğunda ise seyirci, taraftar ve holigan gibi terimler sıkça kullanılmaktadır; Seyirci, bir spor etkinliğini doğrudan veya televizyon gibi medya araçları aracılığıyla izleyen kişi olarak tanımlanırken (Arslanoğlu, 2005), taraftar terimi belirli bir takımın renklerine gönül vermiş bireyleri ifade eder. Taraftarlar, zaman zaman oyuncu, bazen sermayedar, kimi zaman ise suçlu olarak karşımıza çıkabilmektedir (Çakmak ve Çelik, 2016). Holigan kavramı ise genellikle yıkıcılık, şiddet ve saldırganlık gibi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir (Koçer, 2012). Bu çerçevede, futbolun sosyal ve kültürel dinamikleri, farklı aktörlerin etkileşimleri ve bu etkileşimlerin toplumsal yansımaları üzerinden şekillenir.

Bu araştırmada, "taraftar" kavramı üzerine yoğunlaşmıştır. Taraftarlık, temelde bir futbol takımına gönül vermiş bireylerin katılımıyla gerçekleşen bir kent ritüeli olarak tanımlanabilir. Taraftarlar, genellikle takımlarına olan bağlılıklarını ve sevgilerini barışçıl yollarla ifade ederler. Bir futbol derneğine üye olmak, bireylere bir aileye ve bir takıma ait olma duygusu kazandırmakta, mutluluk vermekte ve aynı zamanda sosyal statü sağlamaktadır (Eker, 2010). Ancak, taraftarlık olgusu zaman zaman farklı şekillerde yorumlanabilir. Taraftar ve holigan kavramları sıklıkla karıştırılmakla birlikte, aslında farklı anlamlar taşımaktadır. Taraftar, bir futbol takımına gönül veren, takımına bağlılık gösteren ve bu bağlılığı genellikle barışçıl yollarla ifade eden bireyleri tanımlar. Buna karşın, holigan kavramı daha çok kargaşa, şiddet ve saldırganlık gibi olumsuz özelliklerle ilişkilendirilir (Koçer, 2012). Holiganlar için, taraflar arasındaki rekabet, ülkenin çeşitli politik ve ekonomik sorunlarına kıyasla daha ilgi çekici olabilir (Kuru ve Var, 2009). Onlar için müsabakanın galip ya da mağlup bitmesi önemli olmayıp, asıl amaçları kaos yaratmaktır. Bu nedenle, taraftarlık ve holiganlık arasındaki farkların anlaşılması, futbol kültürünün daha iyi değerlendirilmesine olanak tanır.

Fanatik taraftarlar, takımlarına olan aşırı bağlılıkları nedeniyle, toplum içinde kabul görmek amacıyla hayatlarını dahi takımları için feda etme noktasına gelebilirler (Erkal, Baloğlu ve Baloğlu, 1997). Bu tür nedensiz ve saldırgan davranışların ortaya çıkmasında, spor müsabakasının mutlak galibiyetini hedefleyen ve bu doğrultuda hareket eden sporcular kadar, bu zihniyetle hareket eden kulüp yönetimi, antrenör ve taraftarların da önemli bir etkisi bulunmaktadır (Yetim, 2000). Bu nedenle,

taraftarlar arasında da zaman zaman saldırgan özellikler gözlemlenebilir.

Saldırganlık, bir bireyin diğerine zarar verme düşüncesine sahip olması olarak tanımlanır ve bu düşüncenin eyleme dönüşmemiş hali dahi saldırganlık olarak değerlendirilebilir. Bu tutum, karşı görüştekilere karşı inandırma veya uzlaştırma çabalarının yerini kaba kuvvete bırakmasına neden olabilir. Saldırgan bireyler, farklı bakış açılarına karşı hoşgörüsüz davranarak, fikirlerini kabul ettirmek için şiddete başvurabilirler. Bireyin sözlü veya fiziksel olarak bir hedefe yönelimi ya da dışardan gelen bir hedefin davranışına engel koyması da saldırganlık olarak tanımlanmaktadır (Adak, 2004).

Saha olayları ve tribün çatışmaları bir yana; gazete, dergi, televizyon ve sosyal medya aracılığıyla taraflar, yaşanan gerilimi nefret boyutuna taşıyacak şekillerde ifade edebilmektedirler (Katırcı ve ark., 2018). Maç sonuçlarına bağlı olarak spor alanlarında görmek istemediğimiz saldırganlık ve şiddet olaylarının kaçınılmaz hale gelmesi, giderek artan bir insan hakları sorunu olarak ciddi bir endişe kaynağıdır (Gökkaya, 2009; Akgül ve Sunay, 2023). Ülkemizde spor sahalarındaki şiddet ve düzensizliği önlemek amacıyla çeşitli yasal düzenlemeler yapılmıştır. Bunların en önemlisi, Türkiye Cumhuriyeti 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliği Önleme Kanunu'dur. Bu kanun, spor müsabakalarında yaşanan şiddet ve düzensizliği önlemeyi amaçlamakta olup, elektronik bilet, şike ve teşvik primi gibi konuları suç olarak tanımlamaktadır.

Sosyologlar, kontrol mekanizmalarının zayıflamasının insanın içgüdüsel saldırganlık eğilimlerini tetiklediğini ve taraftarlık eğilimlerinin bu şiddetin zayıf tarafı olduğunu belirtmektedirler. Seyirci sorunları, spor kültürünün eksikliği, sosyal medyanın yetersiz kamusal bilgi akışı ve çocuk yaşta spor ahlakı ve kültür eğitiminin yetersizliği gibi faktörler, futbol dünyasındaki sorunların birkaç örneğini oluşturmaktadır (Acet, 2005). Bu bağlamda, saldırganlık ve şiddetin önlenmesi için kapsamlı bir spor kültürü ve eğitimi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Saldırganlık ve şiddet konularının ardından, futbol taraftarlarının takımlara karşı hissettikleri karmaşık duygulara odaklanmak önemlidir. Taraftarlar, destekledikleri takımın rakiplerine ve rakip takımın unsurlarına karşı şiddetli nefret duyguları beslerken, aynı zamanda kendi takımlarına ve takımın tüm unsurlarına yönelik yoğun bir aşk duygusunu da içselleştirebilirler (Ward, 2002). Bu zıt duygular, taraftarların kimlik duygusu, rekabet, heyecan, grup psikolojisi ve kişisel deneyimler gibi faktörlerden etkilenerek bir arada var olabilir. Bu dinamik, taraftarların davranışlarını ve sporun sosyal etkilerini anlamada kritik bir rol oynar.

Nefret kavramı, genellikle olumsuz bir duygusal olgu olarak kabul edilir ve bir kişi veya grubun diğer kişi veya gruplara, özellikle de rakip takım taraftarlarına ve o takım ile ilgili her şeye yönelik istikrarlı olumsuz algısı ve aşırı olumsuz davranışları olarak tanımlanabilir (İcekson ve ark., 2021). Nefret duygusuna sahip bireyler, kendilerinden olmayan dış gruplardaki tüm unsurları

benzer olarak algılama eğilimindedir ve bu gruplar ile kendi grupları arasında net bir ayrım yaparlar (Fischer ve ark., 2018).

Literatürde sporda nefret üzerine yapılan araştırmaların genellikle taraftar nefreti üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Icekson ve ark., 2021; Krøvel ve Roksvold, 2012). Özellikle seyirci sporlarında sıkça görülen bir duygu olması nedeniyle taraftar nefreti, araştırma konusu olarak büyük ilgi görmüş ve bu çalışmalar genellikle seyirci sporları üzerine odaklanmıştır (Theodoropoulou, 2007). Taraftar nefreti, bireyin rakip takımın oyuncularına, yöneticilerine ve taraftar kitlesine karşı sergilediği olumsuz tutum ve davranışlar ile beslediği olumsuz duyguların birleşimidir (Grégoire ve ark., 2009). Kişi, rakip takım unsurlarından nefret etmeye başladığında, bu nefretin sonuçları olan şiddet ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğilimine girebilir. Bununla birlikte, taraftarlar kendi destekledikleri takıma karşı sadakat ve tutku gibi sevgi/aşk duyguları da beslerler (Ward, 2002).

Taraftar nefreti ve bu duygunun dinamiklerini inceledikten sonra, taraftarların takımlarına karşı besledikleri aşk duygusunu anlamak da önemlidir. Aşk, insanı şiddetli ve aşırı sevgi ile bir varlığa, bir nesneye ya da evrensel bir değere bağlayan gönül bağı olarak tanımlanır. Günümüzde aşkların hızla tüketildiği ve yerine yenilerinin konulduğu bir sistemde, imkânsız, kavuşulamayan ve yılanmış aşkların değeri giderek azalmaktadır (Mika, 2011). Psikoloğlara göre aşk, sevgilinin varlığından mutluluk duymanın, sevginin var olmasından ve sevgilinin yanında olmaktan alınan hazdır; ilişkide olmanın getirdiği doyum ve memnuniyet ise sevginin özüdür.

Platon, aşkı haz ve acının karışımı olarak görmüş ve bu iki kavram üzerinde durmuştur. Platon'un temel ahlak öğretilerine konu olan "mutluluk" ve buna ulaşmada hazın rolü, mutlulukla ilişkisi içinde aşkın yol açtığı ahlaksal sorunlar ve aşkın kendisinin sorgulanışı gibi konular ele alınmıştır (Ünsal, 1997). Bu durum, spor taraftarı olan bireylerin desteklediği takımla arasındaki ilişkiyle de benzerlik göstermektedir (Ward, 2002). Hem aşkta hem de taraftarlıkta haz ve acı iç içe geçmiş durumdadır. Her ikisinde de tutku, bağlılık ve fedakârlık gibi unsurlar ön plandadır.

Taraftar aşkı, desteklediği takıma duyduğu yakınlık, samimiyet, neşe ve özlem duygularının bir birleşimidir. Bu tutkuyla yanıp tutuşan taraftarlar, takımlarını her durumda ve koşulda, sorgusuz sualsiz destekledikleri için, destekledikleri takımlarının başarısı için önemli bir etken olarak ortaya çıkarlar (Shuv-Ami ve ark., 2018).

Bu çalışmanın önemi, futbol taraftarlığının sadece bir spor etkinliğini takip etme davranışının ötesinde, bireylerin duygusal ve davranışsal dünyalarını derinden etkileyen karmaşık bir olgu olduğunu ortaya koymasında yatmaktadır. Futbol, küresel düzeyde milyonlarca insanı etkileyen bir spor dalı olarak, taraftarların takımlara yönelik sergiledikleri tutum ve davranışların anlaşılmasını gerektirir. Ancak, futbol taraftarlarının saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk gibi duygularının nasıl şekillendiği ve bu

duyguların hangi faktörlerle ilişkili olduğu literatürde yeterince ele alınmamıştır. Bu bağlamda, çalışmamız, taraftarların demografik özelliklerine göre saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeylerini inceleyerek, bu duyguların nasıl şekillendiğini ve birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, genellikle bir değişkenin üzerinde etkili olabilecek faktörlerle bu değişken arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılır. Bu model, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ve etkileşimlerini analiz etmemize olanak tanır ve böylece karmaşık ilişkileri anlamamıza yardımcı olan etkili bir araçtır (Creswell ve Creswell, 2017).

### Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu, üniversitenin çeşitli fakültelerinde eğitim hayatlarına devam eden ve araştırmaya gönüllü katılım sağlamayı kabul eden toplam 196 öğrenciden meydana gelmektedir. Katılımcıların belirlenmesinde, zaman ve maliyet kısıtları göz önünde bulundurularak, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği ve çalışmaya katılmaya istekli olan bireylerin seçilmesine olanak tanımaktadır. Örneklem seçiminde, farklı akademik birimlerde öğrenim gören öğrencilere ulaşılmasına özen gösterilmiş, böylece çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar:

**Kişisel bilgi formu:** Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur. Form içeriğinde; demografik değişken olarak cinsiyet sorusu ile birlikte, spor ve taraftarlık davranışlarını ölçmeye yönelik maç seyretmek için tribüne gitme durumu, taraftar derneğine üyelik durumu ve taraftarlık düzeyi değişkenleri yer almaktadır. Katılımcıların taraftarlık düzeyleri, kendilerini 1 (en düşük) ile 10 (en yüksek) arasında bir ölçekte değerlendirmeleri istenerek ölçülmüştür. Bu değerlendirmede, 1 puan "çok düşük taraftarlık düzeyi"ni, 10 puan ise "çok yüksek taraftarlık düzeyi"ni temsil etmektedir.

**Spor Taraftarı Nefret ve Aşk Ölçeği (STANÖ):** Spor taraftarlarında nefret ve aşk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Shuv-Ami ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özsoy ve Karlı (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 7 maddeden ve 2 alt boyuttan (nefret, aşk) oluşmaktadır.

Taraftarın, desteklediği takımın ezeli rakibi olan takıma yönelik nefretini içeren ve ilk dört maddeden oluşan "nefret" alt boyutu (Örnek madde: Takımımın ezeli rakibi olan takımdan nefret ederim) ve taraftarın kendi takımına yönelik aşkı içeren ve son üç maddeden oluşan "aşk" alt boyutu (Örnek madde: Takımımı seviyorum) bulunmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 5=Tamamen Katılıyorum). Ölçeğin Türkçe uyarlaması sürecinde gerçekleştirilen güvenilirlik analizlerinde, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) nefret alt boyutu için ,87, aşk alt boyutu için ,84 olarak belirlenmiştir. Mevcut araştırma örneklemini kapsamında yinelenen güvenilirlik analizlerinde ise Cronbach's Alpha değerleri nefret alt boyutu için ,84, aşk alt boyutu için ,80 olarak saptanmıştır. Her iki çalışmada da elde edilen değerler, sosyal bilimler alanında kabul gören güvenilirlik eşik değeri olan ,70 kriterinin üzerinde yer almaktadır (Field, 2009). Bu bulgular, ölçeğin hem uyarlama çalışmasında hem de mevcut araştırmada yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

**Spor Seyircisi Saldırganlık Ölçeği (SSÖ):** Ölçek ilk olarak "Niçin spor seyircisi saldırgan davranıyor?" sorusu temel alınarak Şanlı ve Güçlü (2015) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçüm aracı temel alınarak Güçlü, Polat ve Yıldız (2022) tarafından yeni yapı düzenlenmiştir. Düzenlenen bu yeni yapının ismi "Spor Seyircisi Saldırganlık Ölçeği" olarak değiştirilmiştir. Yeni yapıya göre ölçek toplam 18 madde ve 3 alt boyut olarak (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve tahrik) güncellenmiştir. Ölçeğin ilk yedi maddesini oluşturan Fiziksel saldırganlık alt boyutu; spor paydaşlarına (takım, oyuncu, yönetici, antrenör ve taraftar) yönelik fiziksel saldırganlık ve şiddet içeren davranışları ifade etmektedir. (Örnek madde: Rakip seyirci yanlışlıkla bizim tribün tarafına girdiğinde onunla kavga ederim). Ölçeğin 8-13 maddelerini içeren Sözel saldırganlık alt boyutu; yine sporun içerisindeki süjelere yönelik sözlü davranışları içeren küfür ve hakaret etme eylemlerini tanımlamaktadır (Örnek madde: Amigoların davranışları, beni daha çok küfretmeye yöneltir). Ölçeğin 14-18 maddelerini içeren Tahrik alt boyutu ise; takımla ilgili başarısızlık, yönetici açıklamaları ve medyadaki olumsuz içeriklerin bireyde yarattığı gerilim, öfke ve tahrik duygularını ifade etmektedir. (Örnek madde: Maç öncesi yöneticilerin açıklamaları beni rakip takıma karşı tahrik eder). Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 5=Tamamen Katılıyorum). Ölçeğin yeni düzenlenmiş formundaki güvenilirlik analizlerinde, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) fiziksel saldırganlık alt boyutu için ,93, sözel saldırganlık alt boyutu için ,92 olarak ve tahrik alt boyutu için ,90 olarak belirlenmiştir. Mevcut araştırma örneklemini kapsamında yinelenen güvenilirlik analizlerinde ise Cronbach's Alpha değerleri fiziksel saldırganlık alt boyutu için ,87, sözel saldırganlık alt boyutu için ,83 olarak ve tahrik alt boyutu için ,85 olarak belirlenmiştir. Her iki çalışmada da elde edilen değerler, sosyal bilimler alanında kabul gören güvenilirlik eşik değeri

olan ,70 kriterinin üzerinde yer almaktadır (Field, 2009). Bu bulgular, ölçeğin hem uyarlama çalışmasında hem de mevcut araştırmada yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu kanıtlamaktadır.

### Verilerin Toplanması/İşlem Yolu

Araştırmanın veri toplama süreci, Google Formlar platformu üzerinden dijital ortamda gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan çevrimiçi form, katılımcılara öncelikle araştırmanın amacını, verilerin nasıl değerlendirileceğini, uyulacak etik ilkeleri ve gönüllü katılım esaslarını açıklayan kapsamlı bir bilgilendirme metni ile başlamaktadır. Ardından, katılımcılara araştırmaya gönüllü olarak katılmaları için gereken bilgilerin detaylı olarak sunulduğu onay formu ve ölçekler sunulmuştur. Ortalama 5-10 dakika süren yanıtlama süreci sonrasında, oluşturulan anket linki öğrenci gruplarına iletilmiş ve katılımcılar bilgisayar ya da akıllı telefonları aracılığıyla forma erişim sağlamışlardır. Veri toplama süreci, 07.06.2024 ile 17.09.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 24 paket programı ile yapılmıştır. Eksik ya da hatalı veri girişi kontrolü yapıldıktan sonra analize alınan verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu belirlenmiştir (Çarpıklık 1,239 ile ,048 arasında; basıklık -1.295 ile ,447 arasında değişiklik göstermektedir). Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre +1.5 ile -1.5 aralığındaki verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Cinsiyet, maç seyretmek için tribüne gitme durumu ve taraftar derneğine üyelik durumu değişkenleri iki gruba ayrıldığı için bu değişkenlere göre incelenmesinde bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. İlişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların cinsiyet, maç seyretmek için tribüne gitme durumu ve taraftar derneğine üyelik durumuna göre ölçek puanları arasındaki farklılıklar ile taraftarlık düzeyi, SSÖ alt boyutları ve STNAÖ alt boyutları arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %41,8'i kadın (n=82), %58,2'si erkek (n=114) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların %71,4'ü maç seyretmek için tribüne gittiklerini belirtirken, %28,6'sı tribüne gitmediklerini ifade etmiştir. Taraftar derneğine üyelik durumları incelendiğinde, %35,2'sinin üye olduğu, %64,8'inin ise üye olmadığı görülmüştür. Katılımcıların taraftarlık düzeyi ortalaması  $6,40 \pm 2,87$  olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarının ortalama puanları incelendiğinde; fiziksel saldırganlık  $1,80 \pm 1,08$ , sözel

saldırıcılık 2,17±1,31, tahrik 2,37±1,37, nefret 2,65±1,22 ve aşk 3,86±1,44 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel saldırıcılık, sözel saldırıcılık, tahrik, nefret ve aşk puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Fiziksel saldırıcılık boyutunda erkeklerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.23) kadınların ortalamasından ( $\bar{x}$ =1.21) anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde, sözel saldırıcılık boyutunda da erkeklerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.75) kadınların ortalamasından ( $\bar{x}$ =1.38) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Tahrik boyutunda erkeklerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.95) kadınların ortalamasından ( $\bar{x}$ =1.58) anlamlı düzeyde yüksektir. Nefret boyutunda erkeklerin ortalaması ( $\bar{x}$ =3.03) kadınların ortalamasından ( $\bar{x}$ =2.11) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak, aşk boyutunda da erkeklerin ortalaması ( $\bar{x}$ =4.16) kadınların ortalamasından ( $\bar{x}$ =3.44) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3'te katılımcıların tribüne gitme durumlarına göre fiziksel saldırıcılık, sözel saldırıcılık, tahrik, nefret ve aşk puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçları, tüm alt boyutlarda tribüne gitme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Tribüne giden katılımcıların fiziksel saldırıcılık ortalaması ( $\bar{x}$ =2.00), gitmeyenlere ( $\bar{x}$ =1.31) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Sözel saldırıcılık boyutunda da tribüne gidenlerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.45), gitmeyenlere ( $\bar{x}$ =1.49) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, tahrik boyutunda tribüne gidenlerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.70), gitmeyenlere ( $\bar{x}$ =1.56) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Nefret boyutunda tribüne gidenlerin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.87), gitmeyenlere ( $\bar{x}$ =2.08) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aşk boyutunda da tribüne gidenlerin ortalaması ( $\bar{x}$ =4.14), gitmeyenlere ( $\bar{x}$ =3.16) göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4'te katılımcıların taraftar derneği üyelik durumlarına göre fiziksel saldırıcılık, sözel saldırıcılık, Tahrik, Nefret ve Aşk puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda taraftar derneği üyeliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dernek üyesi olan katılımcıların fiziksel saldırıcılık ortalaması ( $\bar{x}$ =2.18), üye olmayanlara ( $\bar{x}$ =1.60) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Sözel saldırıcılık boyutunda da dernek üyelerinin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.64), üye olmayanlara ( $\bar{x}$ =1.92) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Tahrik boyutunda dernek üyelerinin ortalaması ( $\bar{x}$ =2.79), üye olmayanlara ( $\bar{x}$ =2.15) göre anlamlı düzeyde yüksektir. Nefret boyutunda da dernek üyelerinin ortalaması ( $\bar{x}$ =3.02), üye olmayanlara ( $\bar{x}$ =2.44) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak aşk boyutunda dernek üyeleri ( $\bar{x}$ =3.90) ile üye olmayanlar ( $\bar{x}$ =3.83) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5'te katılımcıların taraftarlık düzeyleri ile fiziksel saldırıcılık, sözel saldırıcılık, tahrik, nefret ve aşk puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, taraftarlık düzeyi ile tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.001$ ). Taraftarlık düzeyi ile fiziksel saldırıcılık ( $r=.354$ ), sözel saldırıcılık ( $r=.393$ ), tahrik ( $r=.427$ ), nefret ( $r=.448$ ) ve aşk ( $r=.453$ ) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 6'da fiziksel saldırıcılık, sözel saldırıcılık ve tahrik puanlarının nefret ve aşk puanları ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, nefret ve aşk boyutları ile diğer tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.001$ ). Nefret boyutu ile fiziksel saldırıcılık ( $r=.532$ ), sözel saldırıcılık ( $r=.562$ ) ve tahrik ( $r=.607$ ) arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aşk boyutu ile fiziksel saldırıcılık ( $r=.259$ ), sözel saldırıcılık ( $r=.360$ ) ve tahrik ( $r=.445$ ) arasında ise düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır.

		f	%	$\bar{x}$	S.S	Min.	Maks.
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	82	41.8				
	Erkek	114	58.2				
<b>Maç Seyretmek İçin Tribüne Gitme Durumu</b>	Evet	140	71.4				
	Hayır	56	28.6				
<b>Taraftar Derneğine Üyelik Durumu</b>	Evet	69	35.2				
	Hayır	127	64.8				
<b>Taraftarlık Düzeyi</b>				6.40	2.87	1	10
<b>Fiziksel Saldırıcılık</b>				1.80	1.08	1	5
<b>Sözel Saldırıcılık</b>				2.17	1.31	1	5
<b>Tahrik</b>				2.37	1.37	1	5
<b>Nefret</b>				2.65	1.22	1	5
<b>Aşk</b>				3.86	1.44	1	5



Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre SSSÖ ve STNAÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S.S	t	p
Fiziksel Saldırganlık	Kadın	82	1.21	.59	-8.067	.000**
	Erkek	114	<b>2.23</b>	1.16		
Sözel Saldırganlık	Kadın	82	1.38	.78	-9.041	.000**
	Erkek	114	<b>2.75</b>	1.33		
Tahrik	Kadın	82	1.58	.94	-8.379	.000**
	Erkek	114	<b>2.95</b>	1.34		
Nefret	Kadın	82	2.11	1.15	-5.575	.000**
	Erkek	114	<b>3.03</b>	1.13		
Aşk	Kadın	82	3.44	1.54	-3.429	.001*
	Erkek	114	<b>4.16</b>	1.28		

\*\*p &lt; 0.001 \*P&lt; 0.05

Tablo 3. Katılımcıların Tribüne Gitme Durumuna Göre SSSÖ ve STNAÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Tribüne Gitme Durumu	N	$\bar{x}$	S.S	t	p
Fiziksel Saldırganlık	Evet	140	<b>2.00</b>	1.12	4.794	.000**
	Hayır	56	1.31	.80		
Sözel Saldırganlık	Evet	140	<b>2.45</b>	1.36	5.816	.000**
	Hayır	56	1.49	.88		
Tahrik	Evet	140	<b>2.70</b>	1.39	6.784	.000**
	Hayır	56	1.56	.88		
Nefret	Evet	140	<b>2.87</b>	1.23	4.586	.000**
	Hayır	56	2.08	1.02		
Aşk	Evet	140	<b>4.14</b>	1.34	4.333	.000**
	Hayır	56	3.16	1.45		

\*\*p &lt; 0.001

Tablo 4. Taraftar Derneği Üyelik Durumuna Göre SSSÖ ve STNAÖ Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Dernek Üyelik Durumu	N	$\bar{x}$	S.S	t	p
Fiziksel Saldırganlık	Evet	69	<b>2.18</b>	1.19	3.657	.000**
	Hayır	127	1.60	.97		
Sözel Saldırganlık	Evet	69	<b>2.64</b>	1.39	3.580	.000**
	Hayır	127	1.92	1.20		
Tahrik	Evet	69	<b>2.79</b>	1.43	3.176	.002*
	Hayır	127	2.15	1.28		
Nefret	Evet	69	<b>3.02</b>	1.26	3.239	.001*
	Hayır	127	2.44	1.16		
Aşk	Evet	69	3.90	1.54	.316	.752*
	Hayır	127	3.83	1.38		

\*\*p &lt; 0.001 \*P&lt; 0.05

Tablo 5. Katılımcıların Taraftarlık Düzeyi Değişkenleri İle SSSÖ ve STNAÖ Arasındaki İlişkiler

	Taraftarlık Düzeyi	
	n	r
Fiziksel Saldırganlık	196	.354**
Sözel Saldırganlık	196	.393**
Tahrik	196	.427**
Nefret	196	.448**
Aşk	196	.453**

\*\*p &lt; 0.001

Tablo 6. Seyirci Saldırganlığı İle Aşk ve Nefret Arasındaki İlişkiler

	n	Nefret r	Aşk r
Fiziksel Saldırganlık	196	.532**	.259**
Sözel Saldırganlık	196	.562**	.360**
Tahrik	196	.607**	.445**

\*\*p &lt; 0.001

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, futbol taraftarlarının takımlara yönelik sergiledikleri saldırganlık, nefret ve aşk düzeylerinin demografik özellikler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından dikkat çekici farklılıklar ortaya koymuştur. Fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, tahrik ve nefret düzeylerinde erkek futbol taraftarlarının kadın futbol taraftarlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bu bulgu literatürde birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Havadar ve Kalkavan, 2022; Karataş, 2008). Erkek futbol taraftarlarının yüksek saldırganlık ve nefret düzeylerinin çeşitli nedenleri olabilir. Öncelikle, biyolojik faktörler açısından değerlendirildiğinde, erkeklerdeki yüksek testosteron seviyesinin saldırgan davranışları tetikleyebildiği bilinmektedir (Archer, 2004). Sosyokültürel açıdan bakıldığında ise, erkek çocukların küçük yaşlardan itibaren fiziksel güç ve rekabeti öne çıkaran aktivitelere yönlendirilmesi, bu davranış kalıplarının pekişmesine neden olabilmektedir (Koca, 2006; Kimmel, 2017). Ayrıca, erkeklerin duygularını ifade ederken daha doğrudan ve çatışmacı bir tutum sergilemeleri, sözel saldırganlık düzeylerinin yüksek olmasını açıklayabilir (Ergin, 2013). Çalışmada elde edilen ilginç bulgulardan biri de erkek futbol taraftarlarının aşk düzeylerinin kadın futbol taraftara göre daha yüksek olmasıdır. Bu sonuç, erkeklerin duygusal bağlılık ve romantik ilişkilere verdikleri önemin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Hatipoğlu, 2011). Toplumsal cinsiyet rolleri ve stereotiplerinin aksine, bu bulgu erkek futbol taraftarlarının duygusal yatırım yapma kapasitelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle futbol gibi kolektif bir alanda, erkeklerin takımlarına karşı güçlü duygusal bağlar geliştirebildiklerini ortaya koymaktadır.

Bir diğer elde edilen sonuç ise tribün deneyiminin taraftar davranışları üzerindeki etkilerini belirlenmesi ile elde edilmiştir. Tribüne gitme değişkeni açısından tüm alt boyutlarda (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeyleri) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Tribüne giden futbol taraftarların, tüm bu boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, tribün ortamının taraftar psikolojisi üzerindeki çok yönlü etkilerini ortaya koymaktadır. Tribün atmosferinin yarattığı yoğun duygusal deneyim ve grup dinamikleri, bireylerin saldırganlık eğilimlerini artırabilmektedir (Tiryaki, 2000). Zimbardo'nun (1969) sosyal psikoloji alanında öne sürdüğü teoriye göre, kalabalık ortamlarda görülen bireysel sorumluluk duygusunun azalması, saldırgan davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Araştırmanın ilgi çekici bulgularından biri de tribün deneyiminin taraftarların takımlarına yönelik duygusal bağlarını güçlendirdiğidir. Aktan'ın (2012) çalışmasıyla örtüşen bu sonuç, tribüne giden taraftarların daha yüksek aşk düzeyleri sergilemelerini açıklamaktadır.

Bu durum, tribün ortamının yarattığı aidiyet duygusu ve kolektif kimlik algısıyla ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, Doğan'ın (2015) araştırmasında vurguladığı gibi, aynı duygusal yoğunluk rakip takım taraftarlarına yönelik tahrik ve nefret duygularının da artmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Futbol taraftar derneklerine üyeliğin saldırganlık ve duygusal tepkiler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırma sonuçları, önemli bulgular ortaya koymaktadır. Dernek üyesi olan ve olmayan taraftarlar arasında fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, tahrik ve nefret düzeylerinde, dernek üyelerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, Şanlı'nın (2014) kulüp taraftarı seyircilerin saldırganlık ve şiddet düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Dernek üyelerinde gözlemlenen yüksek saldırganlık düzeyleri, sosyal kimlik teorisi çerçevesinde değerlendirilebilir. Turner'ın (1987) belirttiği gibi, grup kimliği ve aidiyet duygusu, bireylerin davranışlarını önemli ölçüde etkilemekte ve grup içinde daha cesur ve saldırgan tepkiler vermelerine yol açabilmektedir. Dernek üyeliği aracılığıyla güçlenen grup kimliği, taraftarların duygusal tepkilerini yoğunlaştırabilmektedir. Mullen'in (1991) çalışmalarında vurguladığı üzere, dernek ortamının rekabetçi yapısı, üyelerin diğer takımlara ve taraftarlara yönelik olumsuz duygularını artırabilmektedir. Bu durum, dernek üyelerinin daha yüksek tahrik ve nefret düzeylerine sahip olmalarını açıklamaktadır. Öte yandan, aşk düzeylerinde dernek üyeliği açısından anlamlı bir farklılık bulunmaması, takıma olan sevginin bireysel bir duygu olarak dernek üyeliğinden bağımsız şekillendiğini göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen korelasyon analizi sonuçları, futbol taraftarlık düzeyi ile çeşitli duygusal ve davranışsal tepkiler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, taraftarlık düzeyinin artmasına paralel olarak fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, tahrik, nefret ve aşk düzeylerinde de artış eğilimi olduğunu göstermektedir. İstatistiksel analizler, taraftarlık düzeyi ile fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık arasında anlamlı pozitif korelasyonlar olduğunu ortaya koymaktadır. Wann'ın (1997) çalışmalarında belirttiği gibi, bu ilişki yoğun taraftar duygularının ve rekabet ortamının saldırgan davranışları tetikleyebileceğini göstermektedir. Taraftarlık düzeyinin artmasıyla birlikte gözlemlenen yüksek tahrik ve nefret düzeyleri, bireylerin rakip takımlara ve onların taraftarlarına yönelik olumsuz duygularının yoğunlaşmasıyla açıklanabilir. Branscombe ve Wann'ın (1991) bulgularıyla örtüşen şekilde, taraftarlık düzeyi ile aşk düzeyi arasındaki pozitif ilişki, bireylerin takımlarına olan bağlılıklarının ve sevgilerinin, taraftarlık düzeyleriyle paralel olarak arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, futbol taraftar kimliğinin duygusal ve davranışsal boyutlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu ilişkilerin doğasını daha iyi anlamak için ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonuçları, duygusal ve davranışsal tepkiler arasında dikkat çekici ilişkiler ortaya koymaktadır. Korelasyon analizleri, fiziksel saldırganlık ve sözel

saldırganlık ile nefret arasında güçlü pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Berkowitz'in (1993) saldırganlık teorisiyle uyumlu olan bu bulgu, olumsuz duyguların saldırgan davranışların önemli bir öncülü olabileceğini desteklemektedir. Çalışmada ortaya çıkan ilginç bulgulardan biri, saldırganlık türleri ile aşk duygusu arasındaki pozitif korelasyonlardır. Hatfield ve Sprecher'in (1986) duygusal yoğunluk teorisi bu bulguyu açıklamada yardımcı olmaktadır. Bu teoriye göre, bazı bireyler hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha yoğun yaşama eğilimindedir. Tahrik düzeyinin hem nefret hem de aşk ile gösterdiği güçlü pozitif korelasyonlar, Zillmann'ın (1988) uyarılma transfer teorisini destekler niteliktedir. Bu teori, yüksek uyarılmışlık düzeyinin mevcut duyguların şiddetini artırabileceğini öne sürmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma futbol taraftarlığının çok boyutlu yapısını gözler önüne sermektedir. Elde edilen bulgular, erkek taraftarların fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve nefret düzeylerinin yanı sıra, beklenmedik şekilde aşk düzeylerinin de kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, toplumsal cinsiyet kalıplarının ötesinde, erkeklerin spor alanında duygusal

bağlar kurma kapasitelerini göstermektedir. Tribüne gitme deneyiminin tüm duygusal ve davranışsal tepkileri güçlendirdiği, özellikle dernek üyesi taraftarların grup kimliği etkisiyle daha yoğun saldırganlık ve duygusal tepkiler sergilediği tespit edilmiştir. Zimbardo'nun sosyal psikoloji teorileriyle örtüşen bu bulgular, tribün ortamının ve grup dinamiklerinin taraftar davranışları üzerindeki güçlü etkisini doğrulamaktadır.

## Sınırlılıklar

Çalışmanın kesitsel bir araştırma olması, taraftarların duygusal ve davranışsal tepkilerinin zaman içerisindeki değişimini inceleme olanağı sunmamaktadır. Ayrıca araştırmada yalnızca nicel yöntem kullanılmış olup, nitel araştırma yöntemlerinin (görüşme, gözlem vb.) de kullanılması taraftarların duygu ve davranışlarının derinlemesine anlaşılmasına olanak sağlayabilir. Bu sınırlılıkların gelecek çalışmalarda göz önünde bulundurulması, spor taraftarlığı literatürüne daha kapsamlı katkılar sunulmasını sağlayacaktır.

## Kaynaklar

Acet, M. (2005). Sporda Saldırganlık ve Şiddet (1. Basım) İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Adak, N. (2004). Bir Sosyalizasyon Aracı Olarak Televizyon ve Şiddet. *Bilgi Dergisi*, 30(3), 27-38.

Akgül, K. A., Sunay, H. (2023). Takım Sporları Sporcularının Değerler ve Şiddet Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 758-775.

Aktan, C. (2012). Spor taraftarlığında aidiyet ve kimlik. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 145-160.

Aktaş, H. Mutlu, S. (2016). Futbolda Finansal Sürdürülebilirlik Kapsamında "Finansal Fair Play Başa Baş Kuralı" ve Beşiktaş Futbol Kulübü Üzerinde Bir Uygulama. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2):223-256.

Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8(4), 291-322.

Arsıanoğlu, K. (2005). Futbolun Psikiyatrisi. İstanbul: İthaki Yayınları.

Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its causes, consequences, and control. McGraw-Hill.

Branscombe, N. R., Wann, D. L. (1991). The positive social and self-concept consequences of sports team identification. *Journal of Sport & Social Issues*, 15(2), 115-127.

Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. England, Sage publications.

Çakmak, M., Çelik, V. (2016). Football masculinity and violence: case of Nefer fan group. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (54), 299-331.

Doğan, A. (2015). Spor taraftarlarının psikolojik profili ve şiddet eğilimleri. *Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 134-145.

Eker, G. Ö. (2010). Futbolun Dayanılmaz Çekiciliği, Büyülenen Taraftar Portresi, Fanatizm ve Beşiktaş. *Milli Folklor Kültür ve Araştırma Dergisi* 22(85), 174-186.

Ergin, B. (2013). Cinsiyet ve duygusal ifade tarzları. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(2), 87-98.

Erkal, M. E., Baloğlu, B., Baloğlu, F. (1997). Ansiklopedik sosyoloji sözlüğü. Der Yayınları.

Field, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS. New York: Sage Publishing

Fischer, A., Halperin, E., Canetti, D., Jasini, A. (2018). Why we hate. *Emotion Review*, 10(4), 309-320.

Gökkaya, V. B. (2009). Türkiye de Şiddetin kadın sağlığına etkileri. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Sivas, 10(2), 167-179.

Grégoire, Y., Tripp, T. M., Legoux, R. (2009). When customer love turns into lasting hate: The effects of relationship strength and time on customer revenge and avoidance. *Journal of marketing*, 73(6), 18-32.

Güçlü, M., Polat, E., Yıldız, K. (2022). Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Yeniden Değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 994-1015.

Hatfield, E., Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4), 383-410.

Hatipoğlu, S. (2011). Romantik ilişkilerde cinsiyet farkları. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 75-90.

Havadar, T., Kalkavan, A. (2022). Amatör Futbolcular, Kayakçılar Ve Salon Sporlarına Katılan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması (Kars İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 24-38.

Icekson, T., Alon, A. T., Shuv-Ami, A., Sela, Y. (2021). The impact of ageing on aggression among sport fans: the mediating role of fan hatred. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 22(4), 780-797.

Karabük, S., Aşçı, A., Altay, F., Cengiz, R., Hazır, T., Bulca, Y. (1994). Futbol eğitimi 14 yaş ve altı. Ankara: TÜFAV Yayınları.

Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.

Katırcı, H., Çalışkan, K., Yüce, A., Büyükkagül, Ü. C. (2018). Futbolda Nefretin Anatomisi: Türk Spor Basınında Nefret Dili. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 1(1), 1-21.

Kimmel, M. (2017). Erkeklik ve toplumsal cinsiyet rolleri. *Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 24(3), 123-139.

- Koca, C. (2006). Toplumsal cinsiyet ve spor: Erkeklik ve kadınlık. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 15-28.
- Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-135.
- Krøvel, R., Roksvold, T. (2012). We love to hate each other: Mediated football fan culture. *Nordicom, University of Gothenburg*.
- Kuru, E., Var, L. (2009). Futbol Seyircilerinin Spor Alanlarındaki Saldırganlık Davranışları Hakkında Betimsel Bir Çalışma Kırşehir İli Örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 141-153.
- Mika, E. (2011). Yılanmış aşklardan tüketilen aşklara': 21. yy'da değişen aşk kavramı ve bir inceleme örneği olarak sevgililer günü (Yüksek Lisans Tezi). *Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye*.
- Mullen, B. (1991). Group composition, salience, and cognitive representations: The phenomenology of being in a group. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27(4), 297-323.
- Özsoy, A., Karlı, Ü. (2022). Spor taraftarı aşk ve nefret ölçeği ile spor takımı lisanslı ürün satın alma niyeti ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 42-57.
- Shuv-Ami, A., Alon, A. T., Loureiro, S. M. C., Kaufmann, H. R. (2020). A new love-hate scale for sports fans. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 21(3), 543-560.
- Shuv-Ami, A., Papasolomou, I., Vrontis, D. (2018). The antecedents and consequences of Lovemarks: a study of the attitudes and perceptions of football club fans. *Global Business and Economics Review*, 20(5-6), 612-633.
- Şanlı, S., Güçlü, M. (2015). Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Ölçeği'nin (SESAŞÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. 4. uluslararası bilim, kültür ve spor kongresi kongre kitabı (s.168), 22-26 Mayıs 2015 Ohrid, Makedonya.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Theodoropoulou, V. (2007). 23 The Anti-fan within the fan: Awe and envy in sport fandom. In J. Gray, C. Harrington & C. Sandvoss (Ed.), *Fandom: Identities and communities in a mediated world* (pp. 316-327). New York, USA: New York University Press
- Tiryaki, S. (2000). Spor taraftarlığında saldırganlık ve şiddet. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 89-103.
- Turner, J. C. (1987). A self-categorization theory. In J. C. Turner, M. A. Hogg, P. J. Oakes, S. D. Reicher, M. S. Wetherell (Eds.), *\*Rediscover*
- Ünsal, F. (1997) Platonda aşk kavramı (Yüksek Lisans Tezi). *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye*.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Ward, R. E. (2002). Fan violence: Social problem or moral panic?. *Aggression and Violent Behavior*, 7(5), 453-475.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Zillmann, D. (1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. In L. Donohew, H. E. Sypher, & E. T. Higgins (Eds.), *Communication, social cognition, and affect* (pp. 147-171). Lawrence Erlbaum Associates.
- Zimbardo, P. G. (1969). The human choice: Individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. *Nebraska Symposium on Motivation*, 17, 237-307.