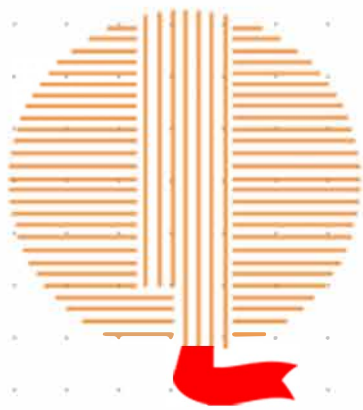


Scientific
Refereed
Semi-Annual

ISSN 2822-6739



AS

ANATOLIA SOCIAL
RESEARCH JOURNAL

Issue :2
Volume :3
2024



ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL

2024, Cilt 3, Sayı 2
Çevrimiçi Basım Tarihi: Ekim, 2024

2024, Volume 3, Issue 2
Publishing Date: October, 2024

Anatolia Social Research Journal **Yılda 2 Defa** Yayınlanmaktadır. Mart ve Ekim aylarında yayınlanan hakemli ve süreli bir e-dergidir. Dergide yer alan yazılar kaynak gösterilmeksizin alıntılanamaz. Dergide yer alan yazıların sorumluluğu yazarlarına aittir. Dergi; ideal online ve Google scholar tarafından endekslenmektedir.

www.anadolusosyal.com
anatoliasocialresearchjournal@gmail.com

Anatolia Social Research Journal Adına

Editör – Editor
Doç. Dr. Murat ARSLANDERE

Dergi Sekreteryası / Journal Secretariat
Öğr. Gör. Mustafa AKTUFAN
Murat SAYDAM

Editör Yardımcıları / Associate Editors

Doç. Dr. Yusuf ER
Doç. Dr. İlhami TUNCER
Dr. Öğr. Üyesi Ali ŞEN
Öğr. Gör. Mustafa AKTUFAN

Alan Editörleri (Field Editors)

**Rekreasyon ve Rekreasyon Yönetimi
Bölümü**
Prof. Dr. Hamdi Alper Güngörmüş
Dr. Öğr. Üyesi Leonard Stoica

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
Prof. Dr. Selda UCA
Prof. Dr. Kim Jung Soo

Turizm Bölümü
Prof. Dr. Yasin Bilim
Prof. Dr. Carlos Fernandes

İşletme ve Ekonomi Bölümü
Prof. Dr. Mehmet Melemen

Yayın Dili / Language

Türkçe-İngilizce / Turkish– English

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

- Prof. Dr. Serkan ADA, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Aydın ŞENTÜRK, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Cihan COBANOGU, University of South Florida, Amerika Birleşik Devletleri
- Prof. Dr. İsmet KAYA, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Salih YEŞİL, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Mehmet MELEMEN, Marmara Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Muratbek KOCOBKOV, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Prof. Dr. Kim Jung Soo, Pai Chai University, Kore
- Prof. Dr. Nurudin KIRALİEV, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Doç. Dr. Ali TÜRKER, Muş Alparslan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Alper DOĞAN, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Emel GELMEZ, Selçuk Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Hasan Hüseyin YILDIRIM, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Kazım KARABOĞA, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet DEMİREL, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet İLKİM, İnönü Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mohammad ABUBAKAR, Antalya Bilim Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. On-Ook OH, University of Colorado Denver, Amerika Birleşik Devletleri
- Doç. Dr. Rustamjon URİNBOYEV, Lund University, İsveç
- Doç. Dr. Bobir TURSUNOV, Tashkent State University of Economics, Özbekistan
- Doç. Dr. Cengiz BUYAR, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Kırgızistan
- Doç. Dr. Shayzak KHOLMUMİNOV, Taşkent Devlet Üniversitesi, Özbekistan
- Doç. Dr. Mokhichexra KURBANBEKOVA, Taşkent Devlet Üniversitesi, Özbekistan
- Dr. Öğr. Üyesi Muhittin ÇAVUŞOĞLU, Northern Arizona University, Amerika Birleşik Devletleri
- Dr. Öğr. Üyesi Wencui Han, University of Illinois, Amerika Birleşik Devletleri
- Dr. Öğr. Üyesi Leonard Stoica, Dunarea de Jos University, Galati, Romanya
- Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ, Mersin Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Mustafa YILMAZ, Karabük Üniversitesi, Türkiye

ANATOLIA SOCIAL RESEARCH JOURNAL AMAÇ VE KAPSAMI

Amaç ve Kapsam

Anatolia Social Research Journal (AS), Turizm, Rekreasyon ve Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İşletme ve Ekonomi alanlarında Türkçe ve İngilizce hazırlanmış bilimsel makalelerin yayınlanmasını amaçlar.

Anatolia Social Research Journal (AS) sosyal bilimlerin farklı alanlarında yapılmış bilimsel nitelikli araştırma yazıları yayınlamaktadır. Derginin önceliği “bilimsel araştırma makaleleri” olmakla birlikte, “editöre mektup” ve “kitap incelemesi” türünden çalışmalarda yazım kurallarına uygun hazırlanmış olması koşuluyla değerlendirmeye kabul edilir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce’dir. Değerlendirilmek üzere dergimize gönderilen metinlerin, daha önce yayınlanmamış, yayınlanmak üzere kabul edilmemiş ve yayınlanmak için değerlendirilme sürecinde olmaması gerekir. Değerlendirme sürecinde olan ve yayınlanan eserlerin sorumluluğu tümüyle yazar (lar) aittir.

Editör

Doç. Dr. Murat ARSLANDERE

Orijinal Makale / Original Article

Sayfa / Page

Unutulan Kırgız Mutfağı Yemeklerinin Standart Reçetelerinin Oluşturulması
Creating Standard Recipes of Forgotten Kyrgyz Cuisine Dishes

5-15

(Gülmira SAMATOVA, Nadira TURGANBAEVA, Ümit SORMAZ)

Sosyal Yaşam Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları
Health Beliefs Regarding Sports Recreational Activities of Individuals Receiving Services from the Social Life Centers

16-39

(Ramazan KIZIL, Nurkan YILMAZ)

Mardin’de Yaşayan Arap Kökenli İnsanların Mutfak Kültürü
Culinary Culture of People of Arab Origin Living in Mardin

40-49

(Yılmaz SEÇİM, Mehmet İhsan OKUMUŞ)

Unutulan Kırgız Mutfağı Yemeklerinin Standart Reçetelerinin Oluşturulması

Gülmira SAMATOVA^a, Nadira TURGANBAEVA^b, Ümit SORMAZ^c

^a Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bışkek, Kırgızistan- gulmira.samatova@manas.edu.kg- ORCID: 0009-0008-5199-3467

^b Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bışkek, Kırgızistan- nadira.turbanbaeva@manas.edu.kg- ORCID:0000-0002-7620-9236

^c Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye- usormaz@erbakan.edu.tr- & Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bışkek, Kırgızistan- umit.sormaz@manas.edu.kg- ORCID:0000-0001-7514-1500

ÖZ

Bir ülkenin mutfağı, o ülkenin en önemli kültürel göstergelerindendir. Toplumlar bu kültürel özelliklerine sahip çıkmak, yaşatmak ve gelecek nesillere miras bırakabilmek için mutfak kültürü ve yemekler üzerine farklı yöntemlerin kullanıldığı çalışmalara önem vermektedir. Bu çalışmalardan biri de yemek reçetelerinin standartlaştırılmasıdır. Bu çalışma, Kırgız geleneksel yemeklerinden unutulmaya yüz tutmuş ya da unutulan yemeklerin standart reçetelerinin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Betimsel nitelikteki bu araştırma kapsamında unutulan Kırgız yemeklerinin reçetelerine ulaşma ve standartlaştırması sürecinde “tarama”, “çözümleme”, “tabakalama”, “uygulama”, “değerlendirme ve yorumlama” olmak üzere toplam beş aşamalı süreç izlenmiştir. Değerlendirme; toplamda en yüksek puana ulaşan yemeklere ait reçeteler, o yemeğin “standart reçetesi” olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda geliştirilen standart reçetelerin Kırgız halkının tekrar uygulamaya başlaması için sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerin Kırgız halkına hitaben festivaller, yemek kursları, workshop çalışmaları gibi etkinlikler düzenlenmesi, Kırgızistan’da faaliyet gösteren turizm işletmelerinin menülerinde bu yemeklere de yer vererek turistlere tanıtımının sağlanması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Turizm, gastronomi, Kırgız mutfağı, unutulmuş yemekler, standart reçete.

Creating Standard Recipes of Forgotten Kyrgyz Cuisine Dishes

ABSTRACT

A country's cuisine is one of the most important cultural indicators of that country. Societies attach importance to studies using different methods on culinary culture and dishes in order to protect these cultural characteristics, keep them alive and leave a legacy to future generations. One of these studies is the standardization of food recipes. This study aims to develop standard recipes for forgotten or nearly forgotten Kyrgyz traditional dishes. Within the scope of this descriptive research, a five-stage process was followed in the process of accessing and standardizing the recipes of forgotten Kyrgyz dishes: "scanning", "analysis", "layering", "application", "evaluation and interpretation". As a result of the evaluation; Recipes for the dishes that reached the highest score in total were accepted as the "standard recipe" of that dish. In order for the Kyrgyz people to start using the standard recipes developed as a result of the research again, it is suggested that local governments and non-governmental organizations organize events such as festivals, cooking courses and workshops for the Kyrgyz people, and promote these dishes to tourists by including these dishes in the menus of tourism establishments operating in Kyrgyzstan.

Key Words: Tourism, gastronomy, Kyrgyz cuisine, forgotten dishes, standard recipe.

Received: 26.08.2024

Accepted: 30.10.2024

Published: 31.10.2024

Cite as: Samatova, G., Turganbaeva, N., & Sormaz, Ü. (2024). Unutulan Kırgız mutfağı yemeklerinin standart reçetelerinin oluşturulması. *Anatolia Social Research Journal*, 3(2), 5-15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14014385>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

Culture; it is a whole of the material and spiritual values of societies. The concept of culture, which is also the lifestyle of societies, is a whole formed by the traditions of the society coming together. However, it varies from society to society and from region to region. A country's cuisine is one of its most important cultural indicators. Societies attach importance to studies using different methods on culinary culture and dishes in order to protect these cultural characteristics, keep them alive and leave a legacy to future generations. One of these studies is the standardization of food recipes.

Every nation has its own cuisine according to the country's structure and habits. Kyrgyz cuisine is one of them. Historical background, geographical location and climatic conditions have an impact on Kyrgyz cuisine's acquisition of its unique characteristics. When we look at traditional Kyrgyz dishes, it can be seen that they are influenced by the mountains that are the geographical conditions of Kyrgyzstan, the nomadic lifestyle required by these mountains, and the animal husbandry that is a necessity of nomadism. Many restaurant establishments serving in the country do not include many of the Kyrgyz traditional dishes in their menus, but rather apply tourism-oriented menus, while establishments that implement Kyrgyz traditional dishes do not include forgotten Kyrgyz dishes in their menus, and the traditional Kyrgyz dishes they implement are at many stages from material supply to preparation standards. There appear to be differences. This situation shows that businesses do not know many traditional Kyrgyz dishes and

Standard recipe; these are cards prepared in detail to show the types and quantities of ingredients used in the preparation of the meal, the order of the preparation process, the weights and costs of the ingredients, the amount of portions in the service of the meal, and generally the sales price of the meal. It is an important tool that not only ensures that the dishes served to guests with standardized recipes always have the same appearance, weight and taste, but also defines the nature of the ingredients in local and traditional dishes and contributes to the sustainability of the usual taste. The best way to ensure the sustainability of the gastronomy field is to standardize food recipes.

Collecting and compiling local and traditional cultural heritage in a systematic way, recording and preserving them, so that they can be transferred to future generations and kept alive is important in preserving the culture we have. In all these processes, standardizing and preparing the recipes of cultural dishes is of vital importance for the local and regional people, guests, tourists and all tourism businesses, especially food and beverage businesses. Therefore, standard recipes can be used as a very useful tool to ensure consumer continuity in the tourism sector.

This is due to the fact that it does not use any standard recipes developed for traditional dishes. This study aims to develop standard recipes for forgotten or almost forgotten Kyrgyz traditional dishes.

Design/Methodology/Approach

Within the scope of this descriptive research, a "scanning model" was used to access the recipes of forgotten Kyrgyz dishes. Studies using this model; These are studies in which different characteristics of the participants such as attitudes, knowledge, experience, skills and opinions regarding a subject or event are determined. At the same time, they are studies in which the sample is evaluated more comprehensively compared to other similar studies. The forgotten Kyrgyz dishes chosen as the research subject were determined using the "scanning model method".

Within the scope of the research, the universe; It consists of dishes belonging to Kyrgyz cuisine. However, since these dishes are very numerous, those that are still used at home and in tourism establishments were excluded from the recipes obtained, and the dishes that were about to be forgotten or were forgotten constituted the sample of the research.

During the research, a five-stage process was followed in obtaining data: "scanning", "analysis", "stratification", "application", "evaluation and interpretation".

As a result of the evaluation; Recipes for the dishes that reached the highest score in total were accepted as the "standard recipe" of that dish.

Findings

The standard recipes developed from Kyrgyz cuisine dishes forgotten in the research are as follows.

1. Salads

- * Cönönköy
- * Kara- Alma
- * Ayranlı

2. Soups

- * Caş

3. Main Dishes

- * Umach Külü
- * Gülazık
- * Dımdama

4. Desserts

- * Cansak

Conclusion and Recommendations

The culinary culture of a society and the dishes belonging to this culture are a part of the society's culture and lifestyle. It is also an effective and important factor in differentiating regions and regions into brands. The cuisine and culinary culture of a destination is like a door opening to other regions, regions and countries. Cuisine and culinary culture play an important role in the integration of societies and the transfer of culture between societies. Therefore, nowadays, food for tourists has become not only a need, but also a cultural preference.

Practical Implications

Among the factors that motivate tourists to travel is the culinary culture of the destination. People are sometimes willing to travel for kilometers to experience the cuisine of a destination. Culinary culture is an effective factor in making a destination a brand. If the traditional Kyrgyz cuisine is intended to become a brand and become an element of attraction for the Kyrgyzstan destination by contributing to the country's gastronomy, the elements that make up the cuisine must come together and standardization practices of traditional dishes must be carried out to ensure that Kyrgyz cuisine dishes are presented to local and foreign tourists in a better quality.

Originality / Value

In order for the standard recipes developed as a result of the research to be re-implemented in the homes of the Kyrgyz people, events such as festivals, cooking courses and workshops should be organized by local governments and non-governmental organizations to promote these dishes to the Kyrgyz people. In this way, forgotten dishes will be reintroduced to the public and their preparation will be taught. In addition, the tourism sector, which continues to develop in Kyrgyzstan, plays an important role in introducing these dishes to local and foreign tourists. For this reason, it is necessary to promote these dishes to tourists by including them in the menus of tourism establishments operating in Kyrgyzstan.

1. GİRİŞ

Kültür; toplumların maddi ve manevi değerlerinin bir bütünüdür. Aynı zamanda, toplumların yaşam tarzı da olan kültür kavramı topluma ait geleneklerin bir araya gelerek oluşturduğu bir bütündür. Ancak toplumdan topluma, yöreden yöreye göre farklılık göstermektedir (Oğuz, 1990; Şanlıer & Arkan 2001). Bir ülkenin mutfağı en önemli kültürel göstergelerindendir (Tezcan, 1982). Toplumlar bu kültürel özelliklerine sahip çıkmak, yaşatmak ve gelecek nesillere miras bırakabilmek için mutfak kültürü ve yemekleri üzerine farklı yöntemlerin kullanıldığı çalışmalara önem vermektedir. Bu çalışmalardan biri de yemek reçetelerinin standartlaştırılmasıdır.

Yemeklere ait reçetelerin standartlaştırılması çalışmaları ile bu yemeklerin toplumda unutulmaması sağlandığı gibi literatüre bu yemeklere ait reçetelerin kazandırılması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda, turizm işletmelerinin bu reçeteleri işletmelerinde uyguladıkları menülere dahil etmelerinin teşvik edilmesi ile topluma ait yerel ve geleneksel yemeklerin yalnızca yerel halk tarafından uygulanmasından ziyade yöreye, bölgeye veya ülkeye ziyaret amaçlı gelen yerli ve yabancı turistlere toplumun bu yerel ve geleneksel yemeklerin doğru bir şekilde tanıtımının yapılması da hedefler arasındadır. Dolayısıyla, yerel ve geleneksel yemekler aracılığı ile yörede ve bölgede gastronomi turizminin gelişmesi de planlanmaktadır.

Her milletin ve ülkenin yapısı ve alışkanlığına göre kendi mutfağı vardır. Kırgız mutfağı da onlardan biridir. Kırgız mutfağının kendi özgü nitelikler kazanmasında tarihsel birikimi, coğrafi konumu, iklim şartlarının etkisi bulunmaktadır. Geleneksel Kırgız yemeklerine bakıldığında Kırgızistan'ın coğrafi şartları olan dağlardan, bu dağların gerektirdiği göçebe yaşam şeklinden, göçebeliliğin gerekliliği olan hayvancılıktan etkilendiği görülmektedir. Ülkede hizmet veren birçok restoran işletmesinin Kırgız geleneksel yemeklerinden birçoğunu menülerinde yer vermedikleri, daha ziyade turizme yönelik menüleri uyguladıkları, Kırgız geleneksel yemeklerini menülerinde uygulayan işletmelerin ise unutilan Kırgız yemeklerine yer vermedikleri, uyguladıkları geleneksel Kırgız yemeklerinde ise malzeme tedarikinden hazırlama standartlarına kadar birçok aşamada farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu durum, işletmelerin birçok geleneksel Kırgız yemeğini bilmediklerini ve geleneksel yemekler için geliştirilmiş herhangi bir standart reçeteyi kullanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu çalışma, Kırgız geleneksel yemeklerinden unutulmaya yüz tutmuş ya da unutilan yemeklerin standart reçetelerinin geliştirilmesini amaçlamaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMA

2.1. Kırgız Mutfağı

Mutfak kültürü, kültür mirasının en önemli parçalarından biridir. Tarih boyunca mutfak kültürü bulunduğu coğrafyanın birikimini ve tüm özelliklerini taşıyan ve yansıtan çok katmanlı kültürel bir zenginlik olmuştur. Bu kültürünün temel unsuru olan yemek ise hem zorunluluk hem de zevk olmuştur. Geçmiş zamanlarda tek amacı doyma ya da biyolojik ihtiyaç olan yemek, zamanla ve birikimle toplumlarda bir kültür haline gelmiştir (Hamilton, 2011). Toplumların yemek kültürü yaşadıkları coğrafi koşullar ve yaşam şekilleri ile doğrudan ilişkilidir. Dünya mutfaklarının genel olarak ortak özelliklere sahip olması ile birlikte her mutfağın kendine has bazı özellikleri de bulunmaktadır. Genellikle de bu özellikler din ve inanışlardan kaynaklı yasak ve emirler ile bölgeye özgü bitki popülasyonu ve yetiştirilen hayvanlar ile sınırlı şekildedir (Şavkay, 2000). Orta Asya'nın en eski halklarından biri olan Kırgızlar diğer toplumlarda olduğu gibi mutfak kültürü ve yemeklerinde kendi toplumlarına özgü ulusal özelliklere sahiptir.

Kırgızlar göçebe bir halktır, eski göçebe kültürünün temsilcileridir. Sadece dünya algısı, felsefesi ve hayata karşı tutumu değil, aynı zamanda göçebe bir yaşam tarzının sonucu olarak yüzyıllar boyunca yeme kültürü de oluşmuştur (Борбодоев, 2016; Саматова, 2015; Мурзакметов, 2021). Kırgız mutfak kültürü de bu göçebe kültürlerin en iyilerini benimsemiş ve kimliğini korumuş ulusal bir mutfaktır. Ülkede birçok halk arasında bir dizi Kırgız yemeği ve mutfak ürünü çok popülerdir. Bu nedenle, ulusal yemeklerin hazırlama yöntemleri nüfusun geniş kesimlerinde farklılık gösterebilmektedir. Bununla birlikte etnograflar, maddi (gündelik) kültürün olgusu, yaşamın diğer yönleriyle ilişkisi, bu etnik kökenin ekonomik biçimi ve

beslenmenin davranışsal yönleri, incelenen toplum için geleneksel mutfak eşyaları ve bunları kullanma yöntemleri gibi gıdalarla ilgilenmektedir (İsakova, 2023; Samatova vd., 2020; İnce vd., 2020).

Kırgız mutfağının en önemli özelliklerinden biri, ürünlerin doğal görünümünü ve tadını koruduğu yemeklerin tercih edilmesidir. Örneğin; çeşitli püreler, öğütülmüş veya kıyılmış et yemekleri neredeyse hiç tercih edilmemektedir. Kırgız yemeklerinin genellikle tadı yumuşaktır ve baharatlar aşırı olmayacak şekilde tüketilmektedir. Ayrıca, soslar yemeğin tadını tamamlayacak şekilde tasarlanmıştır, ancak hiçbir durumda yemeğin önüne geçmemektedir (Börübaev, 1982).

2.2. Reçete Kavramı ve Standart Reçete

Kelime anlamı olarak; “*yemek veya halk tedavisinde kullanılan ilaç tarifesi*” olarak tanımlanan reçete (TDK, 2024) günümüzde tarif anlamında kullanılmaktadır. İtalyanca ricetta "reçete, yemek tarifi" sözcüğünden geldiği düşünülmektedir (Tosun & Koç, 2018).

Standart reçete; yemeğin hazırlanmasında kullanılan malzemelerin türleri ve miktarları ile hazırlanışında işlem sırası, malzemelerin gramajları ve maliyetleri ile yemeğin servisinde porsiyon miktarı ve genellikle de yemeğin satış fiyatını gösterecek şekilde ayrıntılı olarak hazırlanan kartlardır (Gönen & Ergun, 2008; Doğan, 2022). Standartlaştırılmış reçeteler ile misafirlere sunulan yemeklerin her zaman aynı görünüş, gramaj ve lezzette olması sağlandığı gibi (Doğan, 2022) yöresel ve geleneksel yemeklerin içeriğinde bulunan malzemelerin öz niteliğini tanımlayan ve alışılmış damak tadının sürdürülebilirliğine de katkı sağlayan önemli bir araçtır (Öktem, 2014). Gastronomi alanının sürdürülebilirliğinin sağlanmasında en iyi yöntem yemeklere dair reçetelerin standartlaştırılmasıdır (Çekal & Doğan, 2022).

Yöresel ve geleneksel kültürel birikimlerinin sistematik bir yöntem ile toplanması, derlenmesi ve bunların kayıt altına alınarak korunması, böylece gelecek nesillere aktarılıp yaşatılabilmesi sahip olunan kültürün korunmasında önemlidir. Tüm bu süreçlerde kültüre ait yemek reçetelerinin standartlaştırılarak hazırlanması yöre ve bölge halkı başta olmak üzere konuklar ve turistler ile yiyecek ve içecek işletmeleri başta olmak üzere tüm turizm işletmeleri için hayati önem taşımaktadır. Dolayısıyla, standart reçeteler turizm sektörü açısından tüketici sürekliliğini sağlamak için de oldukça faydalı bir araç olarak kullanılabilir (Liaquat vd., 2009).

Kültürel açıdan değerlendirildiğinde standart reçete uygulaması, yüzyıllardır devam etmekte olan somut olmayan kültürel mirasın önemli bir ögesi yöresel ve geleneksel yemeklerin sürekliliğinin sağlanabilmesinde oldukça önemli katkı sağlayacaktır. Turizm sektörü için değerlendirildiğinde; menülerde yer alan yöresel ve geleneksel yemeklerin işletmelere olan maliyetlerini kontrol edebilecekleri yönetsel bir araçtır (Aydoğdu & Mızrak, 2017). Standart reçetelerin işletmelerde kullanılmaması göz kararı olarak kullanılan gıda malzemelerinden dolayı fazla kullanım gerçekleşebilir. Bu durum ise israfa ve dolayısıyla da maliyet artışına neden olabilmektedir (Doğan, 2022). Dolayısıyla, reçetelerin standartlaştırılması ile turizm işletmelerinin ekonomik olarak sürekliliklerinin de sağlanmasına katkı sağlamaktadır (Aydoğdu & Mızrak, 2017).

Standart reçete kartlarının hazırlanmasında işletme misafir tercihlerinin beklenti ve istekleri önemli olduğu kadar işletme mutfağının mevcut alt yapısı, çalışan personel yeterlilikleri gibi önemli etmenler dikkate alınmalıdır (Doğan, 2022).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Bu araştırma, unutulmuş Kırgız yemeklerinin reçetelerine ulaşarak standardizasyonun sağlanması amacı ile yürütülmüştür. Bu kapsamda; unutulmuş Kırgız yemekleri reçetelerinin standardizasyon uygulamaları ile geliştirilecek standart reçetelerin Bışkek şehri turizm işletmelerinde uygulanabilmesi ve Kırgız yemeklerinden unutulmuşların tekrar Kırgız kültürüne katılması ve şehri ziyaret eden turistlere tanıtılması hedeflenmiştir.

Betimsel nitelikteki bu araştırma kapsamında unutulmuş Kırgız yemeklerinin reçetelerine ulaşmada “tarama modeli” kullanılmıştır. Bu modelin kullanıldığı araştırmalar; bir konu ya da olay ile ilgili katılımcıların

tutum, bilgi, deneyim, beceri, görüşleri gibi farklı özelliklerinin tespit edildiği çalışmalardır. Aynı zamanda, diğer benzer araştırmalara kıyasla örneklemin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirildiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırma konusu olarak seçilen unutulmuş Kırgız yemekleri “tarama modeli yöntemi” kullanılarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma kapsamında evreni; Kırgız mutfağına ait yemekler oluşturmaktadır. Ancak, bu yemekler çok fazla sayıda olduğundan elde edilen reçetelerden turizm işletmelerinde uygulananlar çıkartılarak unutulmaya yüz tutmuş ya da unutulmuş yemekler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bu nedenle, Bişkek şehrinde faaliyet gösteren ve araştırmaya katılmaya gönüllü 18 restoran işletmesinin menüleri incelenmiş ve menüde yer alan Kırgız yemekleri belirlenerek çalışmaya dahil edilmiştir. Nitel çalışmalarda 15 görüşme yeterli görüldüğünden (Mason, 2010) gerçekleştirilen görüşme sayısı araştırmanın devamı için yeterli bulunmuştur. Araştırmanın örnekleminin oluşturulmasında Kırgız mutfağına ait yemekler geniş bir yelpazede (salatalar, çorbalar, ana yemekler, tatlılar) ele alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama işlemi 1 Ocak-1 Haziran 2024 tarihlerinde yapılmıştır. Araştırma süresince verilerin elde edilmesinde “tarama”, “çözümleme”, “tabakalama”, “uygulama”, “değerlendirme ve yorumlama” olmak üzere toplam beş aşamalı süreç izlenmiştir.

1. Tarama: Araştırma öncesinde yürütülen kapsamlı bir literatür taraması ile Kırgız mutfağı üzerine yürütülen araştırma, makale, bildiri gibi yayınlar ile tamamlanan projeler taranmıştır.

2. Çözümleme: Tarama işlemi sonucunda elde edilen literatüre dayanarak Kırgız mutfağına ait olan yemekler belirlenmiştir.

3. Tabakalama: Belirlenen Kırgız mutfağı yemeklerinden turizm işletmelerinde hazırlanmakta olanlar (günümüz Kırgız mutfağı) ile hazırlanmayanlar (unutulmuş ya da unutulmaya yüz tutmuş) olanlar olmak üzere iki tabakaya ayrılmıştır. Araştırmamızın konusu olan unutulmaya yüz tutmuş ya da unutulmuş Kırgız mutfağı yemeklerinin farklı reçetelerine kaynaklarda ve internette blog sitelerinden ulaşılmıştır. Belirlenen her yemek için min 3 - max 5 farklı reçete seçilmiştir.

4. Uygulama: Her bir unutulmaya yüz tutmuş ya da unutulmuş yemek reçetelerin uygulaması yapılmıştır

5. Değerlendirme ve Yorumlama: Her yemek için hazırlanan farklı reçeteler 7 gastronomi uzmanı tarafından yapılan duyuşsal analiz uygulaması ile değerlendirilmiştir. Duyusal analizlerde kullanılan kriterler daha önceki benzer çalışmalarda kullanılmış ve uygulanmış değerlendirme kriterlerinden alınmıştır (Sormaz vd., 2023). Duyusal analiz değerlendirmesi uygulamasına katılan alan uzmanları eğitim veya mesleki hayatlarında duyuşsal analiz eğitimi alan ya da daha önceden turizm sektöründe duyuşsal analiz uygulaması yapmış kişilerden seçilmiştir.

Duyuşsal analiz aşaması değerlendirmelerinde; her bir belirlenen “görünüş”, “renk”, “koku”, “tat”, “kıvam”, “genel beğeni” kriterleri için 5 dereceli hedonik skala kullanılmıştır. Bu skalada “çok beğendim” ve “hiç beğenmedim” ifadeleri arasında derecelendirilmiştir. Ölçekte en düşük değer 1 (bir) ve en yüksek değer 5 (beş) olarak belirlenmiştir (1:hiç beğenmedim - 2: beğenmedim - 3:kararsızım - 4:beğendim - 5:çok beğendim) (Anonim, 2012; Onoğur & Elmacı, 2015).

Değerlendirme sonucunda; toplamda en yüksek puana ulaşan yemeklere ait reçeteler, o yemeğin “standart reçete” si olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada unutulmuş Kırgız mutfağı yemeklerinden geliştirilen standart reçeteler şunlardır.

4.1. Salatalar

Tablo 1. Cönönköy Salatası Reçetesi

Tarifenin Grubu: Salatalar			Hazırlık Süresi: 15 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 200 g			Piştirme Süresi: 0 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Lahana	400	1 orta boy	Şeritler halinde kesilir ve tuzla ovularak yumuşatılır
Sarımsak	10	3 diş	Kabuğu soyulur, ince doğranır ve lahana ile karıştırılır.
Kaymak	40	4 yemek kaşığı	Salatanın üzerine dökülür ve karıştırılır.
Tuz	10	1 tatlı kaşığı	İnce şekilde doğranır ve salatanın üzeri süslenir.
Taze otlar	50	½ su bardağı	

Tablo 2. Cönönköy Salatası Kalite Kriterleri

Görünüş	Şeritler halinde doğranmış şekilde
Renk	Kullanılan ürünlere özgü renk
Doku	Sebzeler yumuşak
Koku	Taze lahana ve yeşilliklerin koku
Tadı	Lahana, yeşillik ve baharat

Tablo 3. Kara- Alma Salatası Reçetesi

Tarifenin Grubu: Salatalar			Hazırlık Süresi: 15 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 200 g			Piştirme Süresi: 4 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Havuç	100	2 orta boy	Havuçlar jülyen şekilde doğranır. Kaynayan suda haşlanır.
Sarımsak	10	3 diş	Elmalar jülyen şekilde doğranır. Kararmaması için limonlu suda bekletilir.
Ceviz içi	100	1 su bardağı	Ceviz ve sarımsak elde küçük parçalar halinde doğranır ya da havanda dövülür.
Elma	100	1 orta boy	Tüm bileşenler geniş bir kasede birleştirilir.
Bitkisel yağ	30 ml	2 kaşık	Yağ ve baharatlar dökülerek karıştırılır.

Tablo 4. Kara- Alma Salatası Kalite Kriterleri

Görünüş	Şeritler halinde doğranmış şekilde
Renk	Kullanılan ürünlere özgü renk
Doku	Sebzeler yumuşak, elma diri yapıda
Koku	Haşlanmış havuç ve çiğ elma baskın, hafif sarımsak
Tadı	Havuç, elma ve baharat

Tablo 5. Ayrınlı Salata Reçetesi

Tarifenin Grubu: Salatalar			Hazırlık Süresi: 10dk
Porsiyonun Ölçüsü: 200 g			Piştirme Süresi: 0 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Yeşil soğan	20	2 orta boy	Yeşil soğan ve taze yeşillikler ince şekilde doğranır ve karıştırılır.
Taze yeşillikler	70	½ demet	Ekşi ayranın üzerine eklenir ve karıştırılır.
Ekşi ayran	200	1 su bardağı	Kaselere konur.
Karabiber	10	1 tatlı kaşığı	Tuz ve kırmızı biberle karıştırılır.
Tuz	10	1 tatlı kaşığı	

Tablo 6. Ayrınlı Salata Kalite Kriterleri

Görünüş	Ayran, içinde ince doğranmış soğan ve yeşillikler
Renk	Kullanılan ürünlere özgü renk
Doku	Kalın bir yapı
Koku	Ayran ve yeşil soğan
Tadı	Yeterli derecede tuzlu, baharatlı ve ekşimtrak

4.2. Çorbalar

Tablo 7. Caş Çorbası Reçetesi

Tarifenin Grubu: Çorbalar			Hazırlık Süresi: 20 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 200 g			Pişirme Süresi: 120 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Et (koyun, sığır, at)	1000	---	Et soğuk suya konur. Kısık ateşte 1.5 saat pişirilir.
Su	3000 ml	15 su bardağı	Et suyunun berrak ve lezzetli olması için zaman zaman köpüğü alınır.
Sarımsak	10	3 diş	Pişen ete tuz eklenir.
Yeşil soğan	20	2 adet	Bir taşım daha kaynadıktan sonra ocaktan alınır.
Yeşil biber	30	2 yemek kaşığı	Et suyunun içine doğranmış soğan, sarımsak, dereotu, yeşil biber, defne yaprağı, kırmızı biber eklenir.
Defne yaprağı	5	2 adet	5 dakika kaynatılır
Dereotu	30	2 yemek kaşığı	Soğumaya bırakılır.
Kırmızı biber	10	1 tatlı kaşığı	
Tuz	10	1 tatlı kaşığı	

Tablo 8. Caş Çorbası Kalite Kriterleri

Görünüş	Et suyuna koyulmuş sebzeler kendi formunu kaybetmemiş
Renk	Berrak
Doku	Et ve sebzeler yumuşak dokuda
Koku	Et suyu, sarımsak, taze yeşillikler
Tadı	Hafif tuzlu, et

4.3. Ana Yemekler

Tablo 9. Umach Külü Reçetesi

Tarifenin Grubu: Ana Yemekler			Hazırlık Süresi: 15 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 250 g			Pişirme Süresi: 25 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Buğday unu	1000	7 su bardağı	Un, tuzlu su ekleyerek ince taneler oluşana kadar avuç içinde ovalanır.
Su	200 ml	1 su bardağı	Domates püre haline getirilir.
Tereyağı	30	2 yemek kaşığı	Küçük doğranan soğanlar domates püresiyle birlikte sotelenir.
Soğan	100	1 adet	Elde edilen hamur taneleri kaynayan et suyuna dökülür.
Domates	120	1 adet	12 dakika pişirilir.
Sarımsak	10	3 diş	Sotelenmiş soğanlar ve domatesler eklenir.
Et suyu	600 ml	3 su bardağı	Pişirmenin sonunda ince kıyılmış sarımsakları eklenir.

Tablo 10. Umach Külü Kalite Kriterleri

Görünüş	Özel şeklini korur
Renk	Taneler nedeniyle bulut görünümünde
Doku	Yumuşak, orta kalınlıkta yapıda
Koku	Sarımsak, domates, soğan
Tadı	Orta derecede tuzlu

Tablo 11. Gülazık Reçetesi

Tarifenin Grubu: Ana Yemek			Hazırlık Süresi: 10 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 250g			Pişirme Süresi: 90 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Et (koyun, sığır, at)	1000	---	Seçilen et 40 dk kaynatılır.
Su	3 lt	15 su bardağı	Et hazır olduğunda parçalanır ve 10 dakika daha kaynatılır.
Kurut	400	2 kâse	Pişen et kurutulur ve parçalanmış kurut eklenir.
Talkan	400	2 kâse	Kurut ile birlikte takan (kavrulmuş arpa veya buğdaydan kaba un) da eklenir.
Tuz	10	1 tatlı kaşığı	Uzun zaman depolanabilir.
Su ya da bulyon	200 ml	1 su bardağı	Sıcak suya ya da bulyona 1 yemek kaşığı Gülazık konur.

Tablo 12. Gülazık Kalite Kriterleri

Renk	Kullanılan ürünlere özgü renk alır
Doku	Sebzeler ve et yumuşak yapıda
Koku	Et suyu ve kullanılan yeşillikler

Tablo 13. Dımdama Reçetesi

Tarifenin Grubu: Ana Yemekler			Hazırlık Süresi: 20 dk
Porsiyonun Ölçüsü: 300 g			Pişirme Süresi: 60 dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Kuyruk yağı	500	---	Tüm sebzeler yıkanır, soyulur.
Kuzu eti	1000	---	Havuçlar ve patates mirpua, lahana jülyen, domates, soğan ve sarımsak brunuaz doğranır.
Domates	240	2 adet	Et kuşbaşı doğranır.
Yeşil biber	120	2 adet	Kuyruk yağı büyük parçalar halinde doğranır.
Havuç	100	2 adet	Tencerenin içine koyun kuyruk yağı dilimleri yayılır ve üzerine et dilimleri dizilir.
Lahana	300	2 kâse	Et ve kuyruk yağı katmanlar halinde bitene kadar dizilir.
Patates	300	3 adet	Her katmanın arasında tuz ve karabiber serpilir
Soğan	200	2 adet	En üst kısma soğan ve sarımsak ve diğer sebzeler dizilir.
Sarımsak	10	3 diş	En üst kısma ince doğranmış maydanoz ve dereotu eklenir.
Maydanoz	30	2 yemek kaşığı	Tencerenin ateşi azaltılarak 60 dakika pişmesi sağlanır.
Dereotu	30	2 yemek kaşığı	Piştikten sonra üzerine baharatlar eklenir.
Tuz ve Karabiber	10	1 tatlı kaşığı	
Kırmızı biber	30	2 yemek kaşığı	

Tablo 14. Dımdama Kalite Kriterleri

Görünüş	Güveç görünümünde
Renk	İçindekilere özgü karışık renk
Doku	Yumuşak et ve sebzeler
Koku	Et baskın, sebzeler, sarımsak ve soğan
Tadı	Orta derecede tuzlu, baharatlı

4.4. Tatlılar

Tablo 15. Cansak Reçetesi

Tarifenin Grubu: Tatlılar			Hazırlık Süresi: dk
Porsiyonun Ölçüsü: 200 g			Pişirme Süresi: dk
İçindekiler	Ağırlık (gr)	Ölçü	İşlem Basamakları
Ceviz içi	100	1 su bardağı	Ceviz elde küçük parçalar halinde doğranır.
Bal	200 ml	1 kâse	Tereyağı eritilir, cevizler ilave edilir ve soğutulur.
Tereyağı	200	1 kâse	Karışıma bal eklenir, karıştırılır ve elde top şekli verilir.

Tablo 16. Cansak Kalite Kriterleri

Görünüş	Yuvarlak top
Renk	Sarı-Kahverengi
Doku	Yarı yumuşak
Koku	Bal baskın, ceviz ve tereyağı
Tadı	Yoğun tatlı

5. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Toplumlara ait mutfak kültürü ve bu kültüre ait yemekler toplumun kültür ve yaşam biçiminin bir parçasıdır. Yöre ve bölgelerin farklılaşarak bir marka haline gelmesinde de etkili ve önemli bir faktördür. Bir destinasyonun mutfak ve mutfak kültürü diğer yöre, bölge ve ülkelere açılan bir kapı gibidir. Toplamların kültürler şekilde kaynaşması ve kültürün toplumlar arasında aktarılmasında mutfak ve mutfak kültürü önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, günümüzde turistlere yönelik yemek sadece bir ihtiyaç değil, bunun ötesinde kültürel bir tercih haline gelmiştir (Selwood, 2003).

Her destinasyonu oluşturan yöre, bölge ve ülkenin kendine özgü çekici özellikleri bulunabilir. Ancak, bu çekici özelliklerin tümü aynı düzeyde ve şekilde ön plana çıkarmak her zaman pek mümkün değildir (Cömert, 2014). Destinasyonlarda hazırlanan yemekler ve destinasyonun kültürü turistlerin seyahatlerinde önemli bir çekicilik unsurudur (Hacıoğlu vd., 2009). Turistleri seyahat etmeye motive eden etmenler arasında, destinasyonun mutfak kültürü de yer almaktadır. İnsanlar bir destinasyonun yemeklerini yerinde deneyimleyebilmek için bazen kilometrelerce yolu kat etmeyi göze alabilmektedirler (Denizer, 2014).

Selwood'a göre (2003), mutfak kültürü destinasyonun marka haline gelmesinde etkili faktördür. Eğer geleneksel Kırgız mutfağı bir marka haline gelmesi ve ülke gastronomisine katkı sağlayarak Kırgızistan destinasyonu için bir çekicilik unsuru olması amaçlanıyorsa, mutfağı oluşturan unsurların bir araya gelmesi ve geleneksel yemeklerinin standardizasyon uygulamalarının yapılarak Kırgız mutfağı yemeklerinin daha kaliteli bir şekilde yerli ve yabancı turiste sunumunun saklanması gerekmektedir.

Araştırma sonucunda geliştirilen standart reçetelerin Kırgızistan'da faaliyet gösteren turizm işletmelerince tekrar uygulamaya başlaması için yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşlarınca bu yemeklerin tanıtımına yönelik Kırgız halkına hitaben festivaller, yemek kursları, workshop çalışmaları gibi etkinlikler düzenlenmesi gerekmektedir. Bu şekilde hem unutulmuş yemekler halka tekrar tanıtılacak hem de hazırlanışları öğretilmiş olacaktır. Ayrıca, Kırgızistan'da gelişmeye devam eden turizm sektörü de bu yemeklerin yerli ve yabancı turistlere tanıtılması açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, Kırgızistan'da faaliyet gösteren turizm işletmelerinin menülerinde bu yemeklere de yer vererek turistlere tanıtımının sağlanması gerekmektedir. Ancak, Kırgız geleneksel mutfağı çok sayıda otantik öğeler içermektedir. Gastronomi turizminde de ön plana çıkan bu güçlü özelliği kaybetmemek adına turizm işletmelerinde uygulanması ve yaygınlaştırılması için mutlaka turizm profesyonellerinin bu projeye dahil edilmesi önerilir.

KAYNAKÇA

- Anonim, (2012). *Yeni yemek reçeteleri*. Ankara: MEGEP MEB Yayınları.
- Aydoğdu, A., & Mızrak, M. (2017). Yöresel yemeklerin sürdürülebilirliğinde standart reçetelendirmenin önemi: Kastamonu mutfağı örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 366-394.
- Borubaev, T. (1982). Kirgizskaya kuhnya.
- Борбодоев, Ж. М. (2016). О структуре этнической идентичности кыргызской национальности. *Вопросы национальных и федеративных отношений*, (2), 135-141.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö.A., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Çakmak, E. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Саматова, Г. Ж. (2015). Особенности развития предприятий общественного питания в Кыргызской Республике. Вестник Кыргызского государственного университета строительства, транспорта и архитектуры им. Н. Исанова, (3), 219-224.
- Cömert, M. (2014). Turizm pazarlamasında yöresel mutfakların önemi ve Hatay mutfağı örneği. *Journal of Tourism ve Gastronomy Studies*, 2(1), 64-70.
- Çekal, N., & Doğan, E. (2022). Sürdürülebilir gastronomide standart reçete ve coğrafi işaretlerin önemi. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 49-60.
- Denizer, D. (2014). Management Process of Food and Beverage Sector and a Model Proposal. In *Global Interdisciplinary Business-Economics Advancement Conference (Giba) Conference Proceedings* (p. 551).
- Doğan, M. (2022). Menü planlama ve standart reçeteler. *Toplu Beslenme Sistemleri ve Catering Hizmetleri Yönetimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayınları.

- Gönen, S., & Ergun, Ü. (2008). Otel işletmelerinin yiyecek içecek bölümünde iç kontrol sisteminin etkinliğinin değerlendirilmesine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, 8(1), 183-204.
- Hacıoğlu, N., Girgin, G. K., & Giritlioğlu, İ. (2009). Yiyecek–içecek işletmelerinin pazarlama faaliyetlerinde yöresel mutfakların kullanımı: Balıkesir örneği. 3. *Ulusal Gastronomi Sempozyumu Bildirileri*, 17-18.
- Hamilton, N. (2011). *Food and culture*. Massachusetts National Committee.
- İnce, C., Gök, T., Samatova, G., Turganbayeva, N., & İsakova, D. (2020). Kırgızistan gastronomi haritası. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 360-382.
- İsakova, D. (2023). Bişkek şehrindeki etno-restoranların menüsündeki, sakatatlardan elde edilen geleneksel gıdaların yer almasının analizi. *Avrasya Çalışmaları Dergisi*, 20-30.
- Liaqat, P., Khan, M. N., & Mohammad, F. (2009). Consumer acceptance of standardized mixed/composite foods for optimal accuracy in nutrient estimation. *Pakistan Journal of Nutrition*, 8(8), 1301-1303.
- Mason, M. (2010). Sample size and saturation in PhD studies using qualitative interviews. *Forum: Qualitative Social Research*, 11(3), Art 8.
- Мурзакуметов, А. К. (2021). Алтайско-кыргызские традиции и обряды, связанные с пищей. In *Народы Алтая в социокультурном пространстве России на рубеже эпох* (ss. 360-368).
- Oğuz, O. (1990). *Üçüncü milletler arası yemek kongresi*. Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını Bildiri Kitabı, 7- 12 Eylül, Ankara.
- Onoğur, T., & Elmacı, Y. (2015). *Gıdalarda duyuşal değerlendirme*. İzmir: Sidas Yayıncılık.
- Öktem, Ş. (2014). Standart reçetelerin turizm sektöründe sürdürülebilirliğe katkısı: Mersin yöresi kahvaltı örnekleri. *Journal of Tourism ve Gastronomy Studies*, 2(2), 24-33.
- Samatova, G., İnce, C., & Turganbaeva, L. N. (2020). Kırgız mutfak kültürünün yaşayan efsanesi: Taş–Kordo. *Proceedings E-Book*, 182.
- Selwood, J. (2003). The lure of food: food as an attraction in destination marketing in manitoba, canada. *Food Tourism Around The World. Development, Management and Markets, Contents*, 10, 178-191.
- Sormaz, Ü., Aldemir, N., & Yılmaz, M. (2023). *Osmanlı mutfağına özgü helvaların standartlaştırılması*. 7. International Gastronomy Tourism Studies Congress 2023, 28-30 September, Kastamonu/TURKEY, (Özet Bildiri/Sözlü Sunum), Book of Abstracts, s. 24-26.
- Şanlıer, N., & Arıkan, B. (2001). *Elâzığ mutfağından unutulmak üzere olan birkaç yemek*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı mutfağı*. İstanbul: Şekerbank Yayınları.
- Tezcan, M. (1982). Türklerde yemek yeme alışkanlıkları ve buna ilişkin davranış kalıpları. *Türk Mutfağı Sempozyum Bildirileri*, AÜ Basımevi, Ankara.
- Tosun, İ., & Koç, A. (2018). *Türkiye Türkçesindeki İtalyanca ödünç sözcüklerde görülen ses olayları*. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Sempozyumu.

Sosyal Yaşam Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları

Ramazan KIZIL^a, Nurkan YILMAZ^b

^a Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye - ramazan_ms1966@hotmail.com - ORCID: 0009-0009-8227-5959

^b İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye - nurkanyilmaz@hotmail.com - ORCID No: 0000-0002-8845-7093

ÖZ

Bireylerin sportif rekreasyon etkinliklere katılarak koruyucu sağlık davranışları geliştirdikleri bu hususta sağlık inançlarının yüksek olduğu bilinmektedir. Bu araştırmanın amacı, sosyal yaşam merkezinden hizmet alan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini sosyal yaşam merkezinden sportif rekreasyon hizmeti alan toplam 321 sağlıklı yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve 5 alt boyut ve 21 maddeden oluşan "Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler, Jamovi 2.3.28 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile algılanan engeller alt boyutu arasında; medeni durum değişkeni ile algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutları arasında; eğitim durumu değişkeni ile algılanan engeller ve öz etkililik alt boyutları arasında; aktivite yapılan süre değişkeni ile algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutları arasında; sosyal tesislere üyelik süresi değişkeni ile algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutları arasında; sosyal tesislere gidilen sıklık değişkeni ile algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları arasında; gelir durumu değişkeni ile algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları arasında; yüzme aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller alt boyutları arasında; futbol aktivitesi değişkeni ile öz etkililik alt boyutu arasında; yoga aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller alt boyutu arasında; fitness aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları arasında; step-aerobik aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller arasında; plates- zumba aktivitesi değişkeni ile öz etkililik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ve salon dansları aktivitesi değişkeni ile SRAİSİÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki ve farklılık tespit edilememiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal yaşam merkezinde katılan sportif rekreasyonel aktivitelerin kişisel ve toplum sağlığını pozitif olarak etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Sportif Rekreasyon, Sağlık İnanç, Yaşam Merkezleri, Aktivite

Health Beliefs Regarding Sports Recreational Activities of Individuals Receiving Services from the Social Life Centers

ABSTRACT

It is known that individuals develop preventive health behaviors by participating in sports recreation activities and have high health beliefs in this regard. The purpose of this research is to examine the health beliefs of individuals receiving service from the social life center regarding sports recreational activities. The sample of the research consists of a total of 321 healthy adults who receive sports recreation services from the social life center. In the research, "Personal Information Form" and "Health Belief Scale for Sport Recreational Activities (HBSSRA)", consisting of 5 sub-dimensions and 21 items, were used as data collection tools. The data obtained was analyzed using the Jamovi 2.3.28 program. According to the results of this analysis, between the gender variable and the perceived obstacles sub-dimension; between the marital status variable and perceived barriers and psychosocial benefit sub-dimensions; between the educational status variable and perceived obstacles and self-efficacy sub-dimensions; between the duration of activity variable and perceived obstacles, psychosocial benefit and self-efficacy sub-dimensions; between the variable of membership duration in social facilities and perceived barriers, psychosocial benefit and self-efficacy sub-dimensions; between the variable of frequency of visits to social facilities and the perceived barriers and physical benefits sub-dimensions; between the income status variable and perceived obstacles and physical benefit sub-dimensions; between the swimming activity variable and perceived obstacles sub-dimensions; between the football activity variable and the self-efficacy sub-dimension; between the yoga activity variable and the perceived obstacles sub-dimension; between the fitness activity variable and perceived obstacles and physical benefit sub-dimensions; between the step-aerobic activity variable and perceived obstacles; a statistically significant difference was detected between the plates- zumba activity variable and the self-efficacy sub-dimension. No statistically significant relationship or difference could be detected between the age variable and the ballroom dancing activity variable and the HBSSRA sub-dimensions. According to the results of the study, it can be said that sports recreational activities participating in the social life center positively affect personal and public health.

Keywords: Sport Recreation, Health Belief, Life Centers, Activite

Received: 02.05.2024

Accepted: 30.10.2024

Published: 31.10.2024

Cite as: Kızıl, R., & Yılmaz, N. (2024). Sosyal yaşam merkezlerinden hizmet alan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları. *Anatolia Social Research Journal*, 3 (2), 16-39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14019741>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

The purpose of this research is to examine the health beliefs of individuals receiving service from the social life center regarding sports recreational activities.

Design/Methodology/Approach

The population of this research consists of all social facilities that serve the public and are open to everyone, belonging to Malatya Battalgazi Municipality, while the sample consists of active individuals who are members of the Social Life Center of Malatya Battalgazi Municipality.

In this research, the literature review was used to determine the characteristics of "Health Beliefs Regarding Sportive Recreational Activities of Individuals Receiving Service from the Social Life Center" and the personal information form of the participants prepared in accordance with the sample group and the personal information form of the participants developed by Ertüzün et al. (2013) to determine the Health Beliefs of individuals. "Health Belief Scale for Sport Recreational Activities (HRAISIS)" was used. After obtaining the necessary permissions from the competent authorities at Malatya Battalgazi Municipality Social Life Center, the scale was applied to the participants face to face and data was obtained. A total of 400 scales were applied

Findings

According to the analysis results, between the gender variable and the perceived obstacles sub-dimension; between the marital status variable and perceived obstacles and psychosocial benefit sub-dimensions; between the educational status variable and perceived obstacles and self-efficacy sub-dimensions; between the duration of activity variable and perceived obstacles, psychosocial benefit and self-efficacy sub-dimensions; between the variable of membership duration in social facilities and perceived barriers, psychosocial benefit and self-efficacy sub-dimensions; between the variable of frequency of visits to social facilities and perceived barriers and physical benefits sub-dimensions; between the income status variable and perceived obstacles and physical benefit sub-dimensions; Between the swimming activity variable and perceived obstacles sub-dimensions; between the football activity variable and the self-efficacy sub-dimension; between the yoga activity variable and the perceived obstacles sub-dimension; between the fitness activity variable and perceived obstacles and physical benefit sub-dimensions; Between the step-aerobic activity variable and perceived obstacles; A statistically significant difference was detected between the plates-zumba activity variable and the self-efficacy sub-dimension.

Practical Implications

As a result, the sentences we use in daily life such as 'health is everything' are a short explanation of how we can sustain life. It is stated that sportive recreational activities are a health protection behavior. In this sense, it is thought that people's health beliefs affect the society's behavior regarding sportive recreational activities.

Originality / Value

According to the results of the study, it can be said that sportive recreational activities participating in the social life center positively affect personal and public health.

1. GİRİŞ

Geçmişten itibaren çeşitli sebeplerden ve olumsuz durumlardan dolayı giderek azalan bu ihtiyacı devam ettirmek zamanla mecburi olmuştur (Yılmaz, 2021). Özellikle Sanayi Devrimi ile 20. yüzyılın ortalarından itibaren günümüze kadar ve hala inanılmaz hızlı gelişen teknoloji, şehirleşme, yaşam gibi faktörler insan sağlığına ve hareketliliğine olumsuz etkiler bırakmıştır (Can vd., 2014; Arasil, 2014). Böylece, en uygun fiziksel aktivite miktarının belirlenmesi ihtiyacı, insan aktivite yapısının değişmesiyle birlikte önem kazanmıştır (Piatkowska & Ruzbarská, 2011). Çünkü, insanlar çevre ile ortaya çıkmakta olan etkileşimlerinde pozitif hissetmeye çalışmış veyaşamları boyunca bu ihtiyaçları sınırlandırıldığında iyi oluşları veya gelişimleri risk altında olmuştur (Conroy & Hyde, 2012).

Günümüz çağdaş toplumlar üzerinde, sanayileşme ve şehirleşmenin yanı sıra ciddi izler bırakan kaotik ruh hali, stres, psikolojik bunalım, tükenmişlik, obezite, asosyalite ve birlikte getirdiği yabancılaşma gibi birçok problemin azaltılmasında ya da çözümünde rejenasyon veya iyileşmek için çalışma zamanı dışında kalan serbest zaman yaşamlarının en önemli zaman dilimini oluşturmaktadır. Serbest zaman, kişinin iş, aile ve diğer sorumluluklarından arta kalan özgürce seçim yapabileceği zamanı anlatmaktadır. Farklı bir tanımlamada ise, Türk Dil Kurumu (TDK)'ya göre, "Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman, dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman." şeklinde belirtilmiştir (Demirel vd., 2022). Boş zamanları değerlendirme faaliyetlerine "rekreasyon" denilmektedir. Yenilenme ve canlanma anlamlarına gelen rekreasyonun önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Bu bağlamda, koruyucu bir sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyon etkinlikleri her geçen gün dünyada ve Türkiye'de önem kazanmıştır. Farklı spor dallarının rekreasyonel faaliyetlere dönüştürülmesiyle düzenlenen türüne sportif rekreasyon adı verilmektedir (Zorba & Bakır, 2004).

Bireylerin sağlığı ve huzuru bakımından hayatın her sahasında ve anında; herhangi bir engel ya da olumsuz davranışları önlemede ve iyileştirmesinde fiziksel ve mental olarak sportif rekreasyon aktiviteleri önemlidir (Ertüzün & Karaküçük, 2014). Bu t araştırma, sosyal yaşam merkezlerinde hizmet alan bireylerin sağlık ve sporla ilgili tutumlarını daha iyi anlamak ve onların ihtiyaçlarına uygun, etkili programlar geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Bu bilgiler ışığında tasarlanan bu çalışma ile sportif rekreasyonel aktivitelerin bireylerin sağlık inançlarına yönelik pozitif etkiyi belirlemek için sosyal yaşam merkezine giden bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi ve bu bağlamdaki diğer çalışmalara da ışık tutması amaçlanmaktadır.

2. LİTERATÜR İNCELEMESİ

2.1. Sosyal Yaşam

İnsan, birebir etkileşime girdiği diğer bireylerle beraber toplum olarak belirtilen alana katılım göstermektedir. Nihayetinde toplum, bireylerin yapıp etmeleriyle kendisine özlük veren yapısal bir kimlik oluşumu sağlamaktadır (Kaya, 2015). Toplumsal varlık olan insan için, bireysel etkileşim olmadığı bir dünya düşünülemez. Okulda, hastanede, lokantada, trafikte, yaya olarak ve dahası herhangi bir yerde tutum ve davranışlarımız önem arz etmektedir. Çünkü insanı insan yapan özelliklerin başında çevresiyle olan sosyal etkileşimi, düşünmesi ve olumlu eylemler ortaya koyması gerektiği bilinmektedir (Bahar, 2009).

Sosyal yaşam aktiviteleri, mekansal koşullara göre gelişir ve çeşitlenir; konutların çevrelerinde, okulların ve ofislerin bulunduğu çevrelerde, ortak ilgi alanlarına sahip insanların çoğunluklu olarak bulunmasından dolayı oldukça kapsamlı olmaktadır (Tepe, 2019). Bu kapsam çerçevesinde, son yıllarda, belediyelerin ciddi yatırımlar yaptığı sosyal yaşam merkezleri, bireylerin sosyalleşmesinde ve sportif rekreasyonel etkinliklerini yerine getirmesinde önemli bir role sahiptir.

2.2. Sosyal Yaşam Merkezleri ve Önemi

19. yüzyıl sonlarında gelişen ve "sosyal devlet" bilincine dayalı bir şekilde ortaya çıkan sosyal belediyeçilik anlayışı, 20. yy boyunca gelişme göstererek kalite ve sayısal bakımından çeşitlendirdiği kamu hizmetleri ile baştaözel gereksinimli gruplar olmak üzere toplumun insan gururuna yakışır bir yaşam sürmesi

için önemli uygulamalar hayata geçirmiştir (Kaya, 2015). Bu bağlamda, sosyal belediyeçilik kültürüne sahip belediyeler, halkın en yakınında olan yönetim birimi olarak eğitim, sağlık, spor, kentlilik, kültürel yaşam, istihdam, barınma, ulaşım, danışmanlık ve sosyal adaletin tesis edilmesi gibi fonksiyonel sosyal hizmetler sağlamaktadır (Şimşek & Altun, 2020; Şener & Tekin, 2020).

Kentleşme oranının artmasıyla günümüz sportif faaliyetleri, kapalı mekanlara sığdırılmış sınırlı, ücretli, denetlenebilir bir biçimde planlanmaktadır. Günlük yaşam koşuşturmacası içerisinde olan bireyler, sportif faaliyetlere ayıracak vakitleri kısıtlı olmasından dolayı bu gibi mekanları tercih etmektedirler. Fitness merkezleri, fonksiyonel spor salonları, vücut geliştirme salonları gibi mekanların daha çok kalabalık olan alışveriş merkezlerinde, statü belirleyen yerlerde hizmet vererek bu alanın endüstri sektörü haline geldiği görülmektedir (Solmaz & Aydın, 2012). Tam da bu noktada sosyal belediyeçiliğin son yıllarda yapmış olduğu atak hamlelerle serbest zaman hizmeti olarak rekreasyon çerçevesinde parklar, açık-kapalı yüzme havuzları, futbol ve basketbol sahaları, fitness, jimnastik, uzak doğu spor salonları, satranç, güzel sanatlar gibi halka açık birçok rekreatif sportif faaliyetlerinin yapılabilirdiği tesisler olan sosyal yaşam merkezlerini uygulamaya koymuşlardır. Bununla birlikte günümüzde bireyler, sağlık bilinci düşüncesiyle, bütçelerinin bir kısmını bu yaşam merkezlerindeki sportif rekreasyon etkinliklerine katılım için planlamaktadır (Koçyiğit & Yıldız, 2014). Sosyal yaşam merkezleri ile özellikle sıradanlaşmış çalışma hayatı içerisinde sıkışıp kalmış insanlar başta olmak üzere diğer insanların da fiziksel ve psikolojik sağlığında iyileşmeler sağlamak amacıyla serbest zamanını kaliteli bir şekilde değerlendirmek için rekreatif etkinliklere katılım gösterebileceği mekanlar olarak ön plana çıkmaktadır (Güllü & Çiftçi, 2016). Buradan hareketle, hareketsiz ve monoton hayatın hâkim olduğu günümüz dünyasında sosyal yaşam merkezlerinin önemi yadsınamaz.

2.3. Rekreasyon ve Faydaları

Bireylerin ve toplumların en temel ihtiyaçlarından biri olan boş zaman, günlük yaşamın ve kültürün en önemli parçalarından biri olarak insanların, toplumların sağlığı, yaşam kalitesi ve refahında büyük öneme sahiptir. Başka bir ifadeyle boş zaman, bireyin iş, aile ve diğer sorumluluklarından arta kalan özgürce tercihler yapabileceği zamanı belirtmektedir (Demirel vd., 2022). Boş zaman içinde gerçekleştirilen, kişinin kendi irade ve isteği sonucu ortaya çıkan, kişiyi fiziksel ve düşünsel anlamda iyileştirmeyi amaç edinen; kişinin toplumsal, kültürel, ekonomik imkânları ve yaşamını idame ettirdiği toplumun kurallarına uygun olarak gerçekleştirilen faaliyetlerintamamı rekreasyon olarak adlandırılmaktadır (Akten, 2003).

Rekreasyon, dünyada aynı isim ile ya da eğlence sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte farklı fiziksel aktivitelerdesporda, dans, avcılık, balık tutma vs. gibi boş zamanların parametreleri ile anlatılmaktadır (Zorba & Yermakhanov, 2022). TDK'ya göre, rekreasyon; "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllüolarak katıldıkları etkinlikler"dir. Bir başka ifadeye göre, rekreasyon; rejenerasyon, tazelenme, yeniden yaratılmave oluşum anlamlarına gelen Latince 'Recreatio' kelimesinden ortaya çıkmıştır (Varol vd., 2019). Rekreasyonel etkinliklere duyulan gereksinim toplumsal ve kişisel olarak iki şekilde gösterilmektedir. Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum oluşturulması toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyaçtır. Fiziki sağlık gelişiminin sağlanması, ruh sağlığı oluşturmaları, sosyalleşmesi, kişisel beceri ve yeteneğini iyileştirmesi, çalışma başarısı ve iş üretkenliğine etkisi, ekonomik hareketlilik, insana mutluluk vermesi ise kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyaçtır (Karaküçük, 2001). Buradan hareketle son yıllarda ülkemizde popüler hale gelen rekreasyonun, insanlarda fiziksel, sosyal ve psikolojik olumlu etkiler bırakmasındandolayı bu etkinliklere olan yönelim ve ilgiyi artırmıştır.

Sosyal anlamda iyileştirici, geliştirici ve rahatlatıcı etkisi bilinen rekreasyon aktivitelerinin kişiler özelinde de birçok olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Rekreasyonun faydasal perspektifinden bakacak olursak, kişilerin sahip olduğu mevcut durumdaki iyileşme veya bireyin bir grup, toplum veya çeşitli birliktelik ilişkilerindeki gelişmeler olarak belirtilebilir. Ancak ileriki yıllarda bu açıklama geliştirilmiş ve boş zaman faydası 3 başlık altında birleştirilmiştir. Bu başlıklar şunlardır;

- 1- Bireyin, bir grubun ve toplumun sahip olduğu mevcut durumdaki iyileşme,
- 2- İstenmeyen bir durumun farklı düzenlemelerle önlenmesi ve istenilen bir duruma kavuşması,

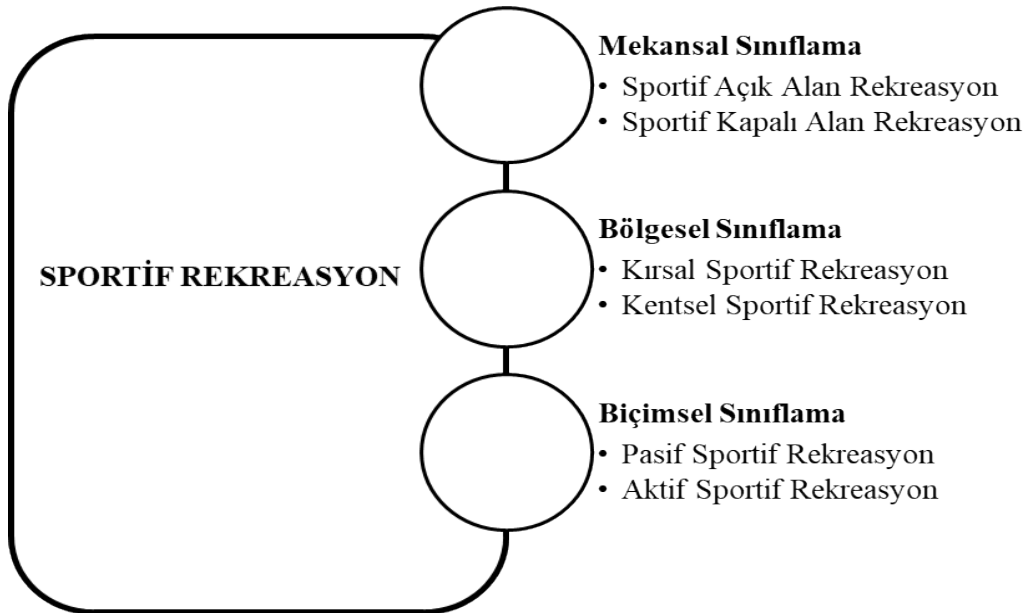
3- Belirli bir tatmin edici psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi şeklindedir (Üstün & Üstün, 2020).

2.3.1. Sportif Rekreasyon ve Sınıflaması

Spor ve rekreasyon, birbirlerini pozitif olarak etkilemektedir. Rekreasyon aracılığıyla sporun toplumun çoğuna ulaşması sağlanırken benzer şekilde toplumun rekreasyonel gereksinimlerini karşılamada spor, önemli bir görev görmektedir (Çetinkaya, 2015). Rekreasyonun en kapsamlı bölümlerinden birini oluşturan sportif rekreasyonlar, kişilere hem izleyici hem de katılımcı olarak katılma imkânı sağlamaktadır. Böylece insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı oluşturmaktadır. Günümüzün yorucu, yoğun ve kaotik yaşamının getirdiği yaşam zorluklarının dışında kalan vakitlerini sağlıklı ve dinamik kalabilmek adına değerlendirmek önem arz etmektedir. Bu önem doğrultusunda bireyler, daha güçlü olup yaşam kalitelerini artırmak için sportif faaliyetlere ilgi göstermektedir (Ramazanoğlu vd., 2004). Sportif rekreasyon, fiziksel egzersiz temelli olup farklı spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanması ile rekreasyon etkinliklerinin önemli bir kısmını oluşturan rekreasyon türü olarak tanımlanmaktadır (Zorba & Bakır, 2004). Yapılan bir diğer tanımlamaya göre sportif rekreasyon, bireylerin sağlıklı olmak, fiziksel, mental, ruhsal ve sosyal fayda sağlamak için yaptıkları sportif etkinliklerini herhangi bir spor merkezinde veya açık alanlarda ücretli ya da ücretsiz bir şekilde gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir (Biçer, 2008).

Sportif faaliyetler ve rekreatif fiziksel etkinliklerin sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanında, düzenli olarak yapılan bu tür faaliyetler, kaygı, stres, üzüntü, mutluluk ve yaşamdan hoşnut olma gibi duygu durumları üzerine pozitif etkiler sağlarken aktif bir biçimde spor yapmak ve rekreatif etkinliklerde bulunmanın kişilere gerek özgüven aşılama gereksinimi kişilik gelişiminde birçok fayda sağladığını söyleyebiliriz (Çingöz vd., 2022; Aksu, 2020). Bu faydaların yanında rekreatif spor planlamaları, yaşamın farklı alanlarındaki problemleri çözmede, sosyal olmada, bireyin birden fazla sıkıntılarını gidermede, ikili ilişkileri iyileştirmede ve sosyokültürel adaptasyonu sağlamada önemli olduğu söylenmektedir (Çetinkaya, 2015).

Geçmişe göre günümüzde bilinçlenme ile birlikte boş zamanlarda sportif etkinlikler daha çok tercih edilmektedir (Doğan, 2018). Sportif etkinlikleri tercih eden insanların sayısının diğer etkinliklere katılanlardan fazla olmasının temel nedenleri arasında sağlık, rekabet, fiziki dış görünüm, katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaş ve cinsiyet katılımı, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi, herkesin isteklerine cevap vermesi olarak sayılabilir (Karagüzel, 2019; Çetinkaya, 2015). Rekreasyon birçok amaca dayalı olarak farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Sportif rekreasyon sınıflandırmasını da aşağıdaki gibi yapabiliriz:



Şekil 1: Sportif Rekreasyon Sınıflandırması

Kaynak: Şahin & Kocabulut, 2014

2.4. Sağlık, Sağlık İnancı ve Alt Boyutları

Sağlığın bütüncül yapısı, kişinin nasıl hissettiği ve kendi sosyal ağı içerisinde nasıl çalıştığını sorgulayarak, kişinin refah durumuna ya da var olan eksikliklerine odaklanmaktadır. Böylece sağlık, hastalığın olmamasından öte bireysel etkenlere ve kişinin güçlendirilmesi yönünden de ölçülmektedir (Parry vd., 2007). Sağlık ile ilgili birçok tanımlama mevcuttur. DSÖ'ye göre sağlık; “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmaktadır (Huber vd., 2011). Sağlığın korunması ya da geliştirilmesi için birçok farklı yöntemler bulunmaktadır. Söylenebilirin bir araya geldiği noktalardan en önemlileri sportif aktiviteler ve rekreatif faaliyetler olarak söylenebilir (Peker & Zengin, 2019).

Sağlığı iyileştirmenin ve geliştirmenin bir yolu olarak fiziksel aktivitenin değerine inanan antik dönem doktorlarının planlanmış egzersiz örneklerinin kayıtları M.Ö. 2500-2600 tarihlerinde antik Çin'e ait olduğu tahmin edilmektedir (Yılmaz, 2021). Günümüz dünyasında ise 18. yüzyıla kadar insanlar, enerjilerinin %90'ını kaslar yani beden yoluyla harcarlarken 18. yy'ın sonlarına doğru gelişen makineleşme ve seri üretim ile birlikte özellikle çok gelişmiş ülkelerde bu oranın sadece %1'e eşit olduğu belirtilmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların evrimi ve yaşam biçimleri nesilden nesile sürekli değişmektedir. Özellikle Sanayi Devrimi ile 20. yüzyılın ortalarından itibaren günümüze kadar ve hala inanılmaz hızlı gelişen teknoloji, şehirleşme, yaşam gibi faktörler insan sağlığına önemli derecede olumsuz etki yapmıştır. İnsan varoluşunun koşulları geçmişte elde edilenlerden çok farklı olduğu 21. yüzyıl da fiziksel aktivitenin artık günlük yaşam için bir gereklilikten ziyade zorunlu olduğu görülmüştür (Çandır, 2022).

Sportif rekreatif etkinlikler, sağlığı koruma ve sosyalleşmenin gerekliliğine dayanan inancın bir davranışa ve tutuma dökülmüş şeklidir. Buradan hareketle, bireylerin rekreatif spor aktivitelerine ilişkin sağlık inançları bireylerin ve toplumun bu yönde direkt davranışlarına etki etmektedir. Sağlıklı bireyler ve toplum üzerindeki sağlık inancı açısından sportif rekreatif aktiviteler tutum ve davranışları belirlemede önemli olduğu kadar aynı zamanda sosyal yapı içinde çok önem arz etmektedir. Bireylerin sağlığı ve refahı bakımından hayatın her alanında ve vaktinde; herhangi bir sınır ya da kötü davranış biçimlerini önlemede ve iyileştirmesinde fiziksel ve zihinsel bir şekilde sportif rekreasyon aktivitelerinin birçok faydası bilinmektedir (Önen, 2022). Her insanın sağlık inancı, sağlık davranışlarına katılımını ve öğrenme hızına yön verir, sağlık davranışlarını öngördüğü ve olumsuz sağlık davranışlarını değiştirmede etkili olduğu için önem teşkil etmektedir (Yaşar, 2023).

Sağlık yaşam biçimi davranışlarını geliştirmede birkaç davranış modellerinden faydalanılmaktadır. Sağlık İnanç Modeli (SİM)'de bu davranış modellerinden birisi olarak kullanılmaktadır. Sağlık davranışlarının açıklanmasında sıklıkla tercih edilen SİM, aslında bir hastalıktan kaçınmanın ya da sağlıklı olmanın birey açısından değeri ve o kişinin belirli bir davranışın hastalığı engelleme ya da sağlığı düzeltmeye yol açacağı beklentisiyle oluşturulmuştur. Modelin ana teması, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesinde etkili olan durumları ve sağlığa ilişkin aksiyonları yapma veya yapmama hususunda bireyleri nelerin motive ettiği ile ilgili belirleyicilerin açığa kavuşturulmasıdır (Ertüzün & Karaküçük, 2014; Peker & Zengin, 2019). Gönüllü olarak ve isteyerek gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlerin, kişi sağlığını korumada ve önlemede ne kadar aktif olabileceğini araştırabilmek için Ertüzün vd. (2013) tarafından bir ölçek çalışılmıştır. Bu ölçek, Sportif Rekreasyon Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSİÖ) olarak adlandırılmıştır (Dağlı, 2019).

Sağlık İnancı Modeli Alt Boyutları

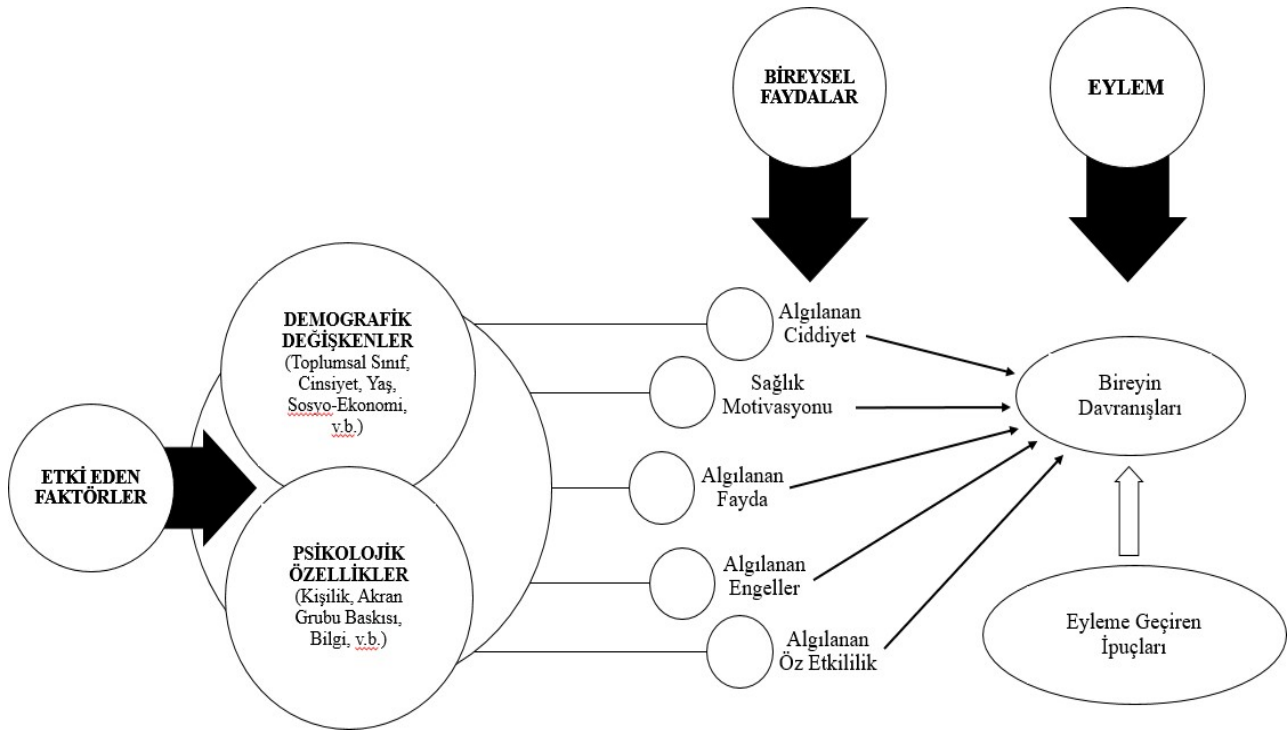
Algılanan Ciddiyet: Bireyin sağlık sorunu ciddiyetini algılama durumudur. Kişilerin hayat deneyimlerine dayanarak çıkarım da bulunduğu sonuçlar ya da ailede ortaya çıkan herhangi bir rahatsızlık nedeniyle hastalık karşısında hassas olduğu inancı ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Algılanan Engeller: Fikirsiz tutumun yerine getirilmesini zorlaştırdığı düşünülen nedenler tutumun büyük bir ihtimalle olumsuz yanlarıdır. Başka bir deyişle, sağlıklı ilgili savunucu bir tutumun yerine getirilmesini engelleyen, neden veya zorlaştıran, belli bir neticeye ulaştıran güçlerle ilgili algı durumudur (Dağlı, 2019).

Fiziksel Yarar: Kişilerin hastalıktan korunmak ya da hastalığın şiddetini minimize etmek için tavsiye edilen önleyici davranışın kendinde oluşturacağı yarara inanması ile alakalı bir durumdur. Birey hassasiyet sergilediği konularda harekete geçerse oluşacak pozitif çıktıları yararlar olarak kavrar (Gözüm & Çapık, 2014).

Psikososyal Yarar: Psikolojik ve sosyal terimleri kapsayan psikososyal yarar, sağlık ve hastalık kavramlarında biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurların bir sonucu olarak ele alınan sağlık inancı alt boyutudur (Yaşar, 2023).

Öz Etkililik: Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nın bağlayıcılarından olan öz yeterlilik, beklenen hedeflere varmak için davranışların gerçekleştirilmesi ile ilgili kişinin kendine olan inancını, kararlılığını ve iradesini kapsayan sağlık inancı kapsayıcılarından (Ertüzün, 2013).



Şekil 2: Sağlık İnancı Modeli

Kaynak: Abraham & Sheeran, 2015; Champion & Skinner, 2008.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Malatya Battalgazi Belediyesi'ne ait kamuya hizmet veren ve herkese açık tüm sosyal tesisler oluştururken örneklemi ise Malatya Battalgazi Belediyesi'ne ait Sosyal Yaşam Merkezine üye aktif bireyler oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Bu çalışmada "Sosyal Yaşam Merkezinden Hizmet Alan Bireylerin Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları" özelliklerini belirlemek için Literatür taraması ve örneklem grubuna uygun olarak hazırlanan katılımcıların kişisel bilgi formu ve bireylerin Sağlık İnancını belirlemek için Ertüzün vd. (2013) tarafından geliştirilen "Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ)" kullanılmıştır. Malatya Battalgazi Belediyesi Sosyal Yaşam Merkezi'nde yetkili mercilerden gerekli izinler alındıktan sonra ölçek katılımcılara yüz yüze uygulanarak veriler elde edilmiştir. Toplam 400 ölçek uygulanmış olup bunlardan 79'u yanlış, eksik ve çalışmanın sınırlılıkları olmasından dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu çalışmaya için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu (toplantı sayısı: 17, karar sayısı: 295 ve toplantı tarihi: 22/12/2023) ile onay alınmıştır.

3.3. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Jamovi 2.3.28 programı kullanılarak %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Eksik ve hatalı olduğu tespit edilen veriler analizlere dâhil edilmemiştir. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için betimsel istatistik yöntemi kullanılarak yüzde (%) ve frekans (f) dağılımları belirtilmiştir. Araştırmının hipotezlerini test etmek amacıyla, değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediklerini saptamak için Kolmogorov-Smirnov ($n>30$) Testi ile test edilmiş olup basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayıları da incelenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenler için parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi ve çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen değişkenler için parametrik olmayan testlerden ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U Test ve çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis-H Varyans Analiz Testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde sonuçların anlamlı farkın çıktığı durumlarda ise bu farklılığın nereden kaynaklandığını anlamak için ikili karşılaştırmalar Dunn's (1964) prosedürü kullanılmış olup çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır. Korelasyon testi için ise Spearman Korelasyon Testi yapılmıştır. Anlamlı farklılıkların belirlenmesinde düzey $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırma bulguları betimleyici istatistikler, ilişkisel analiz ve farklılık analizleri başlıkları altında aşağıdaki bölümlerde incelenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik ve Diğer Betimleyici Bilgileri

Değişkenler		Frekans (N)	Yüzde (%)	Kümülatif (%)
Cinsiyet	Erkek	126	39.3	39.3
	Kadın	195	60.7	100.0
Medeni Durum	Evli	114	35.5	35.5
	Bekâr	207	64.5	100.0
Eğitim Durumu	Lise ve altı	96	29.9	29.9
	Lisans	182	56.7	56.7
	Lisansüstü	43	13.4	100.0
Aktivite Yaptığı Süre	1 yıldan az	124	38.6	38.6
	1 yıl	63	19.6	58.3
	2 yıl	51	15.9	74.1
	3 yıl	43	13.4	87.5
	4 yıl ve üzeri	40	12.5	100.0
Sosyal Tesislere Üyelik	1 yıldan az	182	56.7	56.7
	1 yıl	52	16.2	72.9
	2 yıl	53	16.5	89.4
	3 yıl	24	7.5	96.9
	4 yıl ve daha fazla	10	3.1	100.0
Sosyal Tesisleri Kullanma Sıklığı	1 gün/h	15	4.7	4.7
	2 gün/h	45	14.0	18.7
	3 gün/h	137	42.7	61.4
	4 gün ve daha fazla/h	124	38.6	100.0
Aylık Gelir	11.500TL ve altı	48	15.0	15.0
	11.501-23.000TL	87	27.1	42.1
	23.001-34.500TL	94	29.3	71.3
	34.501-46.000TL	53	16.5	87.9
	46.001TL ve üstü	39	12.1	100.0
Tercih Edilen Aktivite Türü	Yüzme	Hayır	130	40.5
		Evet	191	59.5
	Futbol	Hayır	278	86.6
		Evet	43	13.4
	Yoga	Hayır	296	92.2
		Evet	25	7.8
	Fitness	Hayır	62	19.3
		Evet	259	80.7

	Step- Aerobik	Hayır	298	92.8	92.8
		Evet	23	7.2	100.0
	Plates- Zumba	Hayır	289	90.0	90.0
		Evet	32	10.0	100.0
	Salon Dansları	Hayır	301	93.8	93.8
		Evet	20	6.2	100.0
Toplam			321	100.0	100.0

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Med.	U	p	ES
Algılanan Ciddiyet	Erkek	126	4.64	5.00	11264	0,160	0,0832
	Kadın	195	4.66	5.00			
Algılanan Engeller	Erkek	126	3.99	4.33	10627	0,039*	0,1350
	Kadın	195	3.87	4.00			
Fiziksel Yarar	Erkek	126	4.57	4.75	12095	0,810	0,0155
	Kadın	195	4.51	4.75			
Psikososyal Yarar	Erkek	126	4.30	4.33	11985	0,710	0,0244
	Kadın	195	4.26	4.33			
Öz Etkililik	Erkek	126	3.97	4.13	10809	0,067	0,1202
	Kadın	195	3.84	4.00			

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median; ES: Effect Size

Tablo 2’de, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda algılanan engeller (U=10627; p=0,039; p<0,05) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farkın kadınlara oranla erkeklerin lehine olduğu görülmektedir (mederkek=4.33, medkadın=4.00). Algılanan ciddiyet (U=11264; p=0,160), fiziksel yarar (U=12095; p=0,810), psikososyal yarar (U=11985; p=0,710) ve öz etkililik (U=10809; p=0,067) alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Anlamlı farklılık tespit edilen algılanan engeller alt boyutu değişkeninin erkeklerde yüksek çıkması erkeklerin sportif etkinliklere ulaşmada sorunlar yaşadığı öngörülebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tespiti

	Yaş
Algılanan Ciddiyet	r 0.046
	p 0.413
Algılanan Engeller	r 0.085
	p 0.127
Fiziksel Yarar	r 0.031
	p 0.584
Psikososyal Yarar	r 0.064
	p 0.253
Öz Etkililik	r 0.096
	p 0.085

*P<0,05; **P<0,01; ***P<0,001

Tablo 3’te, yaş değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon Testi sonucunda, yaş değişkeni ile alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort.	Med.	U	p	ES
Algılanan Ciddiyet	Evli	114	4.65	5.00	11629	0,811	0,0145
	Bekâr	207	4.65	5.00			

Algılanan Engeller	Evli	114	4.11	4.33	9220	0,001*	0,2186
	Bekâr	207	3.82	4.00			
Fiziksel Yarar	Evli	114	4.54	4.75	11632	0,830	0,0142
	Bekâr	114	4.65	4.75			
Psikososyal Yarar	Evli	207	4.53	4.50	9988	0,022*	0,1535
	Bekâr	114	4.38	4.33			
Öz Etkililik	Evli	207	4.22	4.00	10791	0,203	0,0854
	Bekâr	114	3.98	4.00			

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median; ES: Effect Size

Tablo 4’de, katılımcıların medeni durum değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile algılanan engeller (U=9220; p=0,001; p<0,05) alt boyutunda (medevli=4.33, medbekar=4.00) ve psikososyal yarar (U=9988; p=0,022; p<0,05) alt boyutunda (medevli=4.50, medbekar=4.38) evliler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiyet (U=11629, p=0,811), fiziksel yarar (U=11632, p=0,830) ve öz etkililik (U=10791, p=0,203) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Anlamlı farklılık ortaya çıkan algılanan engeller alt boyutunun evlilerde yüksek çıkması sahip olduğu birçok sorumluluklardan dolayı sportif faaliyetler daha az zamanayırabilmesi olarak açıklanabilir. İnancının yararın evliler için yüksek olması ise, yaşamın getirdiği zorluklar ile baş etmede sportif rekreatif etkinliklerin psikolojik yarar sağladığı inancının yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancıAlgı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Med.	χ^2	p
Algılanan Ciddiyet	Lise ve altı	96	4.70	5.00	2.0165	0,365
	Lisans	182	4.64	5.00		
	Lisansüstü	43	4.60	5.00		
Algılanan Engeller	Lise ve altı	96	4.21	4.33	14.6691	0,001*
	Lisans	182	3.80	4.00		
	Lisansüstü	43	3.80	4.00		
Fiziksel Yarar	Lise ve altı	96	4.56	4.75	0.0479	0,976
	Lisans	182	4.53	4.75		
	Lisansüstü	43	4.49	4.75		
Psikososyal Yarar	Lise ve altı	96	4.27	4.33	0.4230	0,809
	Lisans	182	4.28	4.33		
	Lisansüstü	43	4.26	4.33		
Öz Etkililik	Lise ve altı	96	4.09	4.13	9.4721	0,009*
	Lisans	182	3.89	4.00		
	Lisansüstü	43	3.47	3.75		

*p<0,05; Ort.=Ortalama; Med.=Median

Tablo 6’de, katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H test sonuçlarına göre, algılanan ciddiyet, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Algılanan engeller ($\chi^2=14.6691$; p=0,001; p<0,05) ve öz etkililik ($\chi^2=9.4721$; p=0,009; p<0,05) alt boyutlarının puanları farklı fiziksel öğrenme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (p<0,05).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkeni ile Algılanan Engeller ve Öz Etkililik Alt Boyutları Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

	Eğitim Durumu	p
Algılanan Engeller	Lise ve altı	0,001*
	Lise ve altı	0,028*
	Lisans	1,000
Öz Etkililik	Lise ve altı	0,500
	Lise ve altı	0,005*

*p<0,05

Tablo 6’de, Post Hoc analiz sonuçlarına göre, lise ve altı (med.=4.33) ile lisans (med.=4.00) (p=0,001) ve lisansüstü (med.=4.00) (p=0,028) öğrenim düzeyi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0.05) ve bunun da lise ve altı katılımcılara göre katıldıkları sporsal aktiviteleri net olarak kavrayamadıkları söylenebilir. Ancak herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur (p>0.05). Benzer şekilde lisansüstü (med.=3.75) ile lise ve altı (med.=4.13)(p=0,005) ve lisans (med.=4.00) (p=0,042) öğrenim düzeyi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu (p<0,05) bu farklılığın sebepleri olarak lise ve altı ile lisans katılımcıların sporsal aktivitelerde yeterliliklerinin yüksek olduğunu böylece sağlığa olan inançlarının da yüksek olduğu söylenebilir. Ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığı bulgularınaerişilmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların Aktivite Yapılan Süre Değişkenine Göre Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Aktivite Yapılan Süre	N	Ort.	Med.	χ^2	p
Algılanan Ciddiyet	1 yıldan az	124	4.64	5.00	1.27	0,866
	1 yıl	63	4.66	5.00		
	2 yıl	51	4.65	5.00		
	3 yıl	43	4.65	5.00		
	4 yıl ve üzeri	40	4.66	5.00		
Algılanan Engeller	1 yıldan az	124	3.67	3.67	27.05	0,001*
	1 yıl	63	3.98	4.33		
	2 yıl	51	4.29	4.67		
	3 yıl	43	4.17	4.33		
	4 yıl ve üzeri	40	3.87	4.00		
Fiziksel Yarar	1 yıldan az	124	4.49	4.50	4.58	0,333
	1 yıl	63	4.51	4.75		
	2 yıl	51	4.53	4.75		
	3 yıl	43	4.59	4.75		
	4 yıl ve üzeri	40	4.64	4.88		
Psikososyal Yarar	1 yıldan az	124	4.16	4.17	12.79	0,012*
	1 yıl	63	4.21	4.33		
	2 yıl	51	4.39	4.33		
	3 yıl	43	4.38	4.67		
	4 yıl ve üzeri	40	4.46	4.67		
Öz Etkililik	1 yıldan az	124	3.64	3.75	20.72	0.001*
	1 yıl	63	4.06	4.25		
	2 yıl	51	4.20	4.25		
	3 yıl	43	4.02	4.25		
	4 yıl ve üzeri	40	3.89	4.00		

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median

Tablo 7’de katılımcıların aktivite yapılan süre değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H testinde algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Algılanan engeller ($\chi^2=27.05$; p=0,001; p<0,05), psikososyal yarar ($\chi^2=12.79$; p=0,012; p<0,05) ve öz etkililik ($\chi^2=20.72$; p=0,001; p<0,05) alt boyutlarının puanları farklı aktivite yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (p<0,05).

Tablo 8. Katılımcıların Aktivite Yapılan Süre Değişkeni ile Algılanan Engeller, Psikososyal Yararlar ve Öz Etkililik Alt Boyutları Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

Aktivite Yapılan Süre	p
1 yıldan az	0,059
1 yıldan az	0,001*
1 yıldan az	0,008*
1 yıldan az	0,507

Algılanan Engeller	1 yıl	2 yıl	0,251
	1 yıl	3 yıl	0,932
	1 yıl	4 yıl ve üzeri	0,975
	2 yıl	3 yıl	0,706
	2 yıl	4 yıl ve üzeri	0,144
	3 yıl	4 yıl ve üzeri	0,758
Psikososyal Yarar	1 yıldan az	1 yıl	0,994
	1 yıldan az	2 yıl	0,235
	1 yıldan az	3 yıl	0,284
	1 yıldan az	4 yıl ve üzeri	0,063
	1 yıl	2 yıl	0,421
	1 yıl	3 yıl	0,360
	1 yıl	4 yıl ve üzeri	0,097
	2 yıl	3 yıl	0,994
	2 yıl	4 yıl ve üzeri	0,706
	3 yıl	4 yıl ve üzeri	0,825
Öz Etkililik	1 yıldan az	1 yıl	0,015*
	1 yıldan az	2 yıl	0,001*
	1 yıldan az	3 yıl	0,045*
	1 yıldan az	4 yıl ve üzeri	0,561
	1 yıl	2 yıl	0,952
	1 yıl	3 yıl	0,999
	1 yıl	4 yıl ve üzeri	0,961
	2 yıl	3 yıl	0,998
	2 yıl	4 yıl ve üzeri	0,704
	3 yıl	4 yıl ve üzeri	0,973

*p<0,05

Tablo 8’da, Post Hoc analiz sonuçları, 1 yıldan az (med=3.67) ile 2 yıl (med.=4.67) (p=0,001) ve 1 yıldan az (med.=3.67) ile 3 yıl (med.=4.33) (p=0,008) aktivite yapma süresi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0,05), ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur (p>0,05). Benzer şekilde 1 yıldan az (med.=4.17) ile 4 yıl ve üzeri (med.=4.67) (p=0,063) aktivite yapma süresi grupları arasında psikososyal yararlar puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0,05), ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur (p>0,05). Son olarak, 1 yıldan az (med.=3.75) ile 1 yıl (med.=4.25) (p=0,015) ve 1 yıldan az (med.=3.75) ile 2 yıl (med.=4.25) (p=0,001) aktivite yapma süresi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0,05), ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya konmuştur (p>0,05). Anlamlı farklılık tespit edilen algılanan engeller alt boyutu için, aktivite yapılan süre arttıkça kişilerin sosyal tesislerde daha fazla eksikleri görmesinden kaynaklı olabileceğini, psikososyal yarar alt boyutu için, artmış aktivite süresi ile psikososyal fayda daha fazla olabileceği, son olarak aktivite yapılan süre arttıkça katılımcıların sportif aktivitelerde kendi yeterliliklerinin her gün daha daarttığı söylenebilir.

Tablo 9. Katılımcıların Sosyal Tesislere Üyelik Süresi Değişkenine Göre Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Sosyal Tesislere Üyelik Süresi	N	Ort.	Med.	χ^2	p
Algılanan Ciddiyet	1 yıldan az	182	4.64	5.00	2.61	0,625
	1 yıl	52	4.58	5.00		
	2 yıl	53	4.66	5.00		
	3 yıl	24	4.77	5.00		
	4 yıl ve daha fazla	10	4.80	5.00		
Algılanan Engeller	1 yıldan az	182	3.75	4.00	24.17	0,001*
	1 yıl	52	4.00	4.00		
	2 yıl	53	4.28	4.33		
	3 yıl	24	4.36	4.67		
	4 yıl ve daha fazla	10	3.63	4.17		
	1 yıldan az	182	4.49	4.75		
	1 yıl	52	4.54	4.75		

Fiziksel Yarar	2 yıl	53	4.53	4.50	6.92	0,140
	3 yıl	24	4.78	4.75		
	4 yıl ve daha fazla	10	4.70	4.75		
	1 yıldan az	182	4.16	4.17		
Psikososyal Yarar	1 yıl	52	4.37	4.33	18.21	0,001*
	2 yıl	53	4.38	4.33		
	3 yıl	24	4.67	4.75		
	4 yıl ve daha fazla	10	4.42	4.50		
	1 yıldan az	182	3.72	3.75		
Öz Etkililik	1 yıl	52	4.04	4.25	25.72	0,001*
	2 yıl	53	4.11	4.25		
	3 yıl	24	4.52	4.50		
	4 yıl ve daha fazla	10	3.58	3.50		
	1 yıldan az	182	3.72	3.75		

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median

Tablo 9’de, katılımcıların sosyal tesislere üyelik süresi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkinsağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H testindealgılanan ciddiye ve fiziksel yarar alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Algılanan engeller ($\chi^2=24.17$; $p=0,001$; $p<0,05$), psikososyal yarar ($\chi^2=18.21$; $p=0,001$; $p<0,05$) ve öz etkililik ($\chi^2=25.72$, $p=0,001$; $p<0,05$) alt boyutlarının puanları sosyal tesislere üyelik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir($p<0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Sosyal Tesislere Üyelik Süresi Değişkeni ile Algılanan Engeller, Psikososyal Yararlar ve Öz Etkililik Alt Boyutları Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

Sosyal Tesislere Üyelik Süresi			p
Algılanan Engeller	1 yıldan az	1 yıl	0,290
	1 yıldan az	2 yıl	0,001*
	1 yıldan az	3 yıl	0,006*
	1 yıldan az	4 yıl ve daha fazla	0,999
	1 yıl	2 yıl	0,469
	1 yıl	3 yıl	0,510
	1 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,994
	2 yıl	3 yıl	0,999
	2 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,831
	3 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,836
Psikososyal Yarar	1 yıldan az	1 yıl	0,258
	1 yıldan az	2 yıl	0,244
	1 yıldan az	3 yıl	0,003*
	1 yıldan az	4 yıl ve daha fazla	0,777
	1 yıl	2 yıl	1,000
	1 yıl	3 yıl	0,086
	1 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,996
	2 yıl	3 yıl	0,103
	2 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,996
	3 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,895
Öz Etkililik	1 yıldan az	1 yıl	0,075
	1 yıldan az	2 yıl	0,036*
	1 yıldan az	3 yıl	0,001*
	1 yıldan az	4 yıl ve daha fazla	0,987
	1 yıl	2 yıl	1,000
	1 yıl	3 yıl	0,194
	1 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,670
	2 yıl	3 yıl	0,172
	2 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,656
	3 yıl	4 yıl ve daha fazla	0,178

*p<0,05

Tablo 10’de, Post Hoc analiz sonuçları, 1 yıldan az (med.= 4.00) ile 2 yıl (med.= 4.33) ($p=0,001$) ve 1 yıldan az (med.= 4.00) ile 3 yıl (med.= 4.67) ($p=0,006$) sosyal tesislere üyelik süresi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından, 1 yıldan az (med.=4.17) ile 3 yıl (med.=4.75) ($p=0,003$) sosyal tesislere üyelik

süresi grupları arasında psikososyal yarar puanları açısından, 1 yıldan az (med=3.75) ile 2 yıl (med=4.25) ($p=0,036$) ve 1 yıldan az (med=3.75) ile 3 yıl (med=4.50) ($p=0,001$) sosyal tesislere üyelik süresi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ($p<0,05$), ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur ($p>0,05$).

Anlamlı farklılık çıkan algılanan engeller altboyutu için, uzun süre sosyal tesislere üye olan katılımcıların sosyal tesisleri daha iyi tanıdığı dolayısıyla var olan engellerin de neler olacağını tahmin etmesi ya da daha farklı etkinlikler isteginden kaynaklı olması muhtemeldir. Psikososyal yarar için ise, uzun süreli üyeliklerin daha fazla sporsal aktiviteler katılmasının sağlığı olan inancı artırdığı düşünülmektedir. Öz etkililik için, üyelik süresi arttıkça katılımcıların kendi yeterliliklerinin arttığı düşünülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Sosyal Tesislere Gidilen Sıklık Değişkenine Göre Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Sosyal Tesise Gidilen Sıklık	N	Ort.	Med.	χ^2	p
Algılanan Ciddiyet	1 gün	15	4.52	4.75	3.09	0,377
	2 gün	45	4.57	5.00		
	3 gün	137	4.66	5.00		
	4 gün ve daha fazla	124	4.69	5.00		
Algılanan Engeller	1 gün	15	3.80	4.00	12.56	0,006*
	2 gün	45	4.27	4.33		
	3 gün	137	4.00	4.00		
	4 gün ve daha fazla	124	3.72	4.00		
Fiziksel Yarar	1 gün	15	4.12	4.25	15.39	0,002
	2 gün	45	4.45	4.75		
	3 gün	137	4.56	*4.75		
	4 gün ve daha fazla	124	4.59	4.75		
Psikososyal Yarar	1 gün	15	4.09	4.17	7.50	0,058
	2 gün	45	4.21	4.33		
	3 gün	137	4.24	4.33		
	4 gün ve daha fazla	124	4.36	4.50		
Öz Etkililik	1 gün	15	3.53	3.75	3.74	0,291
	2 gün	45	3.93	4.00		
	3 gün	137	3.91	4.00		
	4 gün ve daha fazla	124	3.91	4.00		

* $p<0,05$; Ort.= Ortalama; Med.=Median

Tablo 11’de, katılımcıların sosyal tesislere gidilen sıklık değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H testinde algılanan ciddiyet, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Algılanan engeller ($\chi^2=12.56$; $p=0,006$; $p<0,05$) ve fiziksel yarar ($\chi^2=15.39$; $p=0,002$; $p<0,05$) alt boyutlarının puanları sosyal tesislere gidilen sıklık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların Sosyal Tesislere Gidilen Sıklık Değişkeni ile Algılanan Engeller ve Fiziksel Yararlar Alt Boyutları Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

	Sosyal Tesislere Gidilen Sıklık	p
Algılanan Engeller	1 gün	0,249
	1 gün	0,809
	1 gün	0,998
	2 gün	0,324
	2 gün	0,007*
	3 gün	0,096
Fiziksel Yarar	1 gün	0,067
	1 gün	0,004*
	1 gün	0,001*
	2 gün	0,923
	2 gün	0,412
	2 gün	0,412

3 gün

4 gün ve daha fazla

0,517

*p<0,05

Tablo 12’de, Post Hoc analiz sonuçları, 2 gün (med.=4.33) ile 4 gün ve daha fazla (med.=4.00) (p=0,007) sosyal tesislere gidilen sıklık grupları arasında algılanan engeller puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0,05) benzer şekilde 1 gün (med.=4.25) ile 3 gün (med.=4.75) (p=0,004) ve 1 gün (med.=4.25) ile 4 gün ve daha fazla (med.=4.75) (p=0,001) sosyal tesislere gidilen sıklık grupları arasında fizikselyarar puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur (p>0,05). Anlamlı farklılık tespit edilen algılanan engeller değişkeninde daha az sıklıkla giden katılımcıların sporsal aktivitelere ulaşımının kolay olmadığı tahmin edilmekte iken fiziksel yarar alt boyutu için ise, sosyal tesislere gidilen sıklık arttıkça sağlığa olan inancın arttığını böylece fiziksel faydanın daha fazla olması muhtemeldir.

Tablo 13. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancıAlgı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	Med.	χ^2	p
Algılanan Ciddiyet	11.500 TL ve altı	48	3.67	5.00	6.95	0,138
	11.501-23.000 TL	87	3.77	5.00		
	23.001-34.500 TL	94	3.84	5.00		
	34.501-46.000 TL	53	4.20	5.00		
	46.001 TL ve üstü	39	4.38	5.00		
Algılanan Engeller	11.500 TL ve altı	48	3.67	3.83	24.68	0,001*
	11.501-23.000 TL	87	3.77	4.00		
	23.001-34.500 TL	94	3.84	4.00		
	34.501-46.000 TL	53	4.20	4.33		
	46.001 TL ve üstü	39	4.38	4.67		
Fiziksel Yarar	11.500 TL ve altı	48	4.35	4.50	11.39	0,023*
	11.501-23.000 TL	87	4.59	4.75		
	23.001-34.500 TL	94	4.45	4.50		
	34.501-46.000 TL	53	4.67	4.75		
	46.001 TL ve üstü	39	4.63	4.75		
Psikososyal Yarar	11.500 TL ve altı	48	4.09	4.33	5.70	0,223
	11.501-23.000 TL	87	4.29	4.33		
	23.001-34.500 TL	94	4.24	4.33		
	34.501-46.000 TL	53	4.39	4.33		
	46.001 TL ve üstü	39	4.40	4.67		
Öz Etkililik	11.500 TL ve altı	48	3.91	4.00	4.88	0,300
	11.501-23.000 TL	87	3.99	4.00		
	23.001-34.500 TL	94	3.73	4.00		
	34.501-46.000 TL	53	3.96	4.25		
	46.001 TL ve üstü	39	3.94	4.00		

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median

Tablo 13’te, katılımcıların gelir durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal-Wallis H testinde algılanan ciddiye, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Algılanan engeller ($\chi^2=24.68$; p=0,001; p<0,05) ve fiziksel yarar ($\chi^2=11.39$; p=0,023; p<0,05) alt boyutlarının puanları gelirdurumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (p<0,05).

Tablo 14. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkeni ile Algılanan Engeller ve Fiziksel Yararlar Alt Boyutları Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

	Gelir Durumu	p
Algılanan Engeller	11.500 TL ve altı	0,939
	11.500 TL ve altı	0,822
	11.500 TL ve altı	0,018*
	11.500 TL ve altı	0,002*
	11.501-23.000 TL	1,000
	11.501-23.000 TL	0,047*
	11.501-23.000 TL	0,006*

	23.001-34.500 TL	34.501-46.000 TL	0,037*
	23.001-34.500 TL	46.001 TL ve üstü	0,002*
	34.501-46.000 TL	46.001 TL ve üstü	0,948
Fiziksel Yarar	11.500 TL ve altı	11.501-23.000 TL	0,068
	11.500 TL ve altı	23.001-34.500 TL	0,614
	11.500 TL ve altı	34.501-46.000 TL	0,017*
	11.500 TL ve altı	46.001 TL ve üstü	0,045*
	11.501-23.000 TL	23.001-34.500 TL	0,858
	11.501-23.000 TL	34.501-46.000 TL	0,972
	11.501-23.000 TL	46.001 TL ve üstü	0,968
	23.001-34.500 TL	34.501-46.000 TL	0,609
	23.001-34.500 TL	46.001 TL ve üstü	0,722
	34.501-46.000 TL	46.001 TL ve üstü	1,000

*p<0,05

Tablo 14’da, Post Hoc analiz sonuçları, 11.500 TL ve altı (med.= 3.83) ile 34.501-46.000 TL (med.=4.33) (p=0,018), 11.500 TL ve altı (med.= 3.83) ile 46.001 TL ve üstü (med.= 4.67) (p=0,002), 11.501-23.000 TL (med.=4.00) ile 34.501-46.000 TL (med.= 4.33) (p=0,047), 11.501-23.000 TL (med.= 4.00) ile 46.001 TL ve üstü (med.= 4.67) (p=0,006) ve 23.001-34.500 TL (med.= 4.00) ile 46.001 TL ve üstü (med.= 4.67) (p=0,002) gelir durumu grupları arasında algılanan engeller puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu (p<0,05), benzer şekilde 11.500 TL ve altı (med.=4.50) ile 34.501-46.000 TL (med.=4.75) (p=0,017), 11.500 TL ve altı (med.= 4.50) ile 46.001 TL ve üstü (med.= 4.75) (p=0,045) gelir durumu grupları arasında fiziksel yarar puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit edilmiştir (p<0,05). Ancak diğer herhangi bir grup kombinasyonu arasında farklılık olmadığını ortaya koymuştur (p>0,05). Anlamlı farklılık çıkan algılanan engeller için gelir durumu arttıkça katılımcıların mevcut tesisleri ve sportif etkinlikleri tavsiye etmediği ya da etkinliklerde çeşitlilik istemesinden kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Fiziksel yarar alt boyutları için ise, gelir durumu arttıkça kişilerin daha uzun süreli üyelikler ile daha fazla sıklıkla tesisleri kullanabildiğinden kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Tablo 15. Katılımcıların Tercih Edilen Aktivite Değişkenine Göre Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Tercih Edilen Aktivite	N	Ort.	Med.	U	p	ES
Algılanan Ciddiyet	Hayır	130	4.69	5.00	12126	0,693	0,0233
	Evet	191	4.62	5.00			
Algılanan Engeller	Hayır	130	3.73	3.67	9477	0,001*	0,2367
	Evet	191	4.05	4.33			
Fiziksel Yarar	Hayır	130	4.55	4.75	12284	0,869	0,0106
	Evet	191	4.52	4.75			
Psikososyal Yarar	Hayır	130	4.22	4.33	11877	0,507	0,0433
	Evet	191	4.31	4.33			
Öz Etkililik	Hayır	130	3.65	3.75	9588	0,001*	0,2277
	Evet	191	4.06	4.25			
Algılanan Ciddiyet	Hayır	278	4.64	5.00	5732	0,630	0,0410
	Evet	43	4.69	5.00			
Algılanan Engeller	Hayır	278	3.90	4.00	5340	0,256	0,1067
	Evet	43	4.02	4.00			
Fiziksel Yarar	Hayır	278	4.52	4.75	5389	0,285	0,0985
	Evet	43	4.60	4.75			
Psikososyal Yarar	Hayır	278	4.26	4.33	5425	0,326	0,0924
	Evet	43	4.40	4.33			
Öz Etkililik	Hayır	278	3.85	4.00	4727	0,026*	0,2092
	Evet	43	4.19	4.25			
Algılanan Ciddiyet	Hayır	296	4.64	5.00	3050	0,104	0,1757
	Evet	25	4.72	5.00			
Algılanan Engeller	Hayır	296	3.88	4.00	2614	0,014*	0,2936
	Evet	25	4.35	4.67			
Fiziksel Yarar	Hayır	296	4.53	4.75	3393	0,479	0,0830

Psikososyal Yarar	Yoga	Evet	25	4.58	4.75	3307	0,374	0,1064
		Hayır	296	4.27	4.33			
Öz Etkililik		Evet	25	4.38	4.33	2993	0,111	0,1911
		Hayır	296	3.87	4.00			
Algılanan Ciddiyet		Evet	25	4.12	4.25	7349	0,188	0,0958
		Hayır	63	4.58	4.75			
Algılanan Engeller		Evet	258	4.67	5.00	6045	0,001*	0,2562
		Hayır	63	4.24	4.33			
Fiziksel Yarar		Evet	258	3.84	4.00	6512	0,012*	0,1988
		Hayır	63	4.44	4.50			
Psikososyal Yarar	Fitness	Evet	258	4.56	4.75	7779	0,596	0,0429
		Hayır	63	4.27	4.33			
Öz Etkililik		Evet	258	4.28	4.33	7483	0,327	0,0792
		Hayır	63	4.01	4.25			
Algılanan Ciddiyet		Evet	258	3.86	4.00	2765	0,085	0,1932
		Hayır	298	4.64	5.00			
Algılanan Engeller		Evet	23	4.84	5.00	1480	0,001*	0,5681
		Hayır	298	3.86	4.00			
Fiziksel Yarar	Step Aerobik	Evet	23	4.68	5.00	2964	0,267	0,1351
		Hayır	298	4.52	4.75			
Psikososyal Yarar		Evet	23	4.68	4.75	3160	0,531	0,0779
		Hayır	298	4.26	4.33			
Öz Etkililik		Evet	23	4.41	4.33	2671	0,076	0,2207
		Hayır	298	3.86	4.00			
Algılanan Ciddiyet		Evet	23	4.27	4.50	4566	0,908	0,0125
		Hayır	289	3.89	4.00			
Algılanan Engeller		Evet	32	3.89	4.00	3708	0,064	0,1981
		Hayır	289	4.25	4.33			
Fiziksel Yarar	Plates Zumba	Evet	32	4.46	4.50	4265	0,459	0,0776
		Hayır	289	4.53	4.75			
Psikososyal Yarar		Evet	32	4.55	4.75	3916	0,152	0,1532
		Hayır	289	3.90	4.00			
Öz Etkililik		Evet	32	4.09	4.33	3525	0,014*	0,2377
		Hayır	289	4.64	5.00			
Algılanan Ciddiyet		Evet	32	4.77	5.00	2687	0,370	0,1073
		Hayır	301	4.66	5.00			
Algılanan Engeller		Evet	20	4.53	4.88	2610	0,315	0,1331
		Hayır	301	3.94	4.00			
Fiziksel Yarar	Salon Dansları	Evet	20	3.63	3.67	2666	0,379	0,1143
		Hayır	301	4.53	4.75			
Psikososyal Yarar		Evet	20	4.58	4.88	2850	0,689	0,0532
		Hayır	301	4.27	4.33			
Öz Etkililik		Evet	20	4.28	4.33	2800	0,599	0,0699
		Hayır	301	3.91	4.00			
		Evet	20	3.65	4.00			
		Hayır	301	3.91	4.00			

*p<0,05; Ort.= Ortalama; Med.=Median; ES: Effect Size

Tablo 15’te, katılımcıların tercih edilen aktivite değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testisonucunda;

Yüzme aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller (U=9477; p=0,001; p<0,05) ve öz etkililik (U=9588; p=0,001; p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiye (U=12126, p=0,693), fiziksel yarar (U=12284, p=0,869) ve psikososyal yarar (U=11877, p=0,507) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Futbol aktivitesi değişkeni ile öz etkililik (U=4727; p=0,026; p<0,05) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiye (U=12126, p=0,693), algılanan engeller (U=3708; p=0,064), fiziksel yarar (U=12284, p=0,869) ve psikososyal yarar (U=11877, p=0,507) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Yoga aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=2614$; $p=0,014$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiyet ($U=12126$, $p=0,693$), fiziksel yarar ($U=12284$, $p=0,869$) ve psikososyal yarar ($U=11877$, $p=0,507$) ve öz etkililik ($U=2993$; $p=0,111$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Fitness aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=6045$; $p=0,001$; $p<0,05$) ve fiziksel yarar ($U=6512$, $p=0,012$; $p<0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiyet ($U=7349$, $p=0,188$), psikososyal yarar ($U=7779$, $p=0,596$) ve öz etkililik ($U=7483$; $p=0,327$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Step-aerobik aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=1480$; $p=0,001$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiyet ($U=2765$, $p=0,085$), fiziksel yarar ($U=2964$, $p=0,267$), psikososyal yarar ($U=3160$, $p=0,531$) ve öz etkililik ($U=2671$; $p=0,076$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Plates-zumba aktivitesi değişkeni ile öz etkililik ($U=3525$; $p=0,014$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, algılanan ciddiyet ($U=4566$, $p=0,908$), algılanan engeller ($U=3708$; $p=0,256$), fiziksel yarar ($U=4265$, $p=0,459$) ve psikososyal yarar ($U=3916$, $p=0,152$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Salon dansları aktivitesi değişkeni ile algılanan ciddiyet ($U=2687$, $p=0,370$), algılanan engeller ($U=2610$; $p=0,315$), fiziksel yarar ($U=2666$, $p=0,379$), psikososyal yarar ($U=2850$, $p=0,689$) ve öz etkililik ($U=2800$; $p=0,599$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Algılanan Ciddiyet	,312	321	,000	,666	321	,000
Algılanan Engeller	,133	321	,000	,914	321	,000
Fiziksel Yarar	,201	321	,000	,803	321	,000
Psikososyal Yarar	,135	321	,000	,928	321	,000
Öz Etkililik	,144	321	,000	,914	321	,000

Lilliefors Significance Correction

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada kullanılan Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinin ‘algılanan ciddiyet’, ‘algılanan engeller’, ‘fiziksel fayda’, ‘psikososyal fayda’ ve ‘öz etkililik’ alt boyutları ile bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, aktivite yaptığı süre, sosyal tesislere olan üyelik süresi, sosyal tesisine gidilen sıklık, yararlanılan etkinlik türüne katılma sebeplerini belirlemek amacıyla elde edilen bulgular alan yazın ile karşılaştırılarak tartışılmış, sonuçlar sunulmuştur.

Cinsiyet değişkeni ile Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinin alt boyutları arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile algılanan engeller ($U=10627$; $p=0,039$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Cinsiyet kategorileri medyan ortalamaları incelendiğinde, erkek katılımcıların algılanan engeller alt boyutu medyan ortalamasının ($med_{erkek}=4.33$) kadın katılımcıların medyan ortalamasından ($med_{kadın}=4.00$) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Önen (2022) yaptığı çalışmada, Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlılık tespit edilememiştir. Yılgin (2019) yaptığı benzer çalışmada, cinsiyet ile öz etkililik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bunun da erkek katılımcıların lehine olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada Ertüzün (2013) tarafından yapılan çalışmada kadınların algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu ve yine araştırmamızla farklılaştığı anlaşılmaktadır. Dağlı (2019) çalışmada, cinsiyet değişkeni ile algılanan ciddiyet, algılanan engel, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyut puanları arasında farklılık olduğunu bunun da kadınlar lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Yaşar (2023) yaptığı araştırmasında, Sportif Rekreatif

Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre, bizim çalışmamızdan yazını ile hem cinsiyet hem de alt boyutlar parametreleri bakımından farklılaştığı anlaşılmaktadır.

Yaş değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Spearman Korelasyon Testi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Yılgin (2019) çalışmasında, yaş değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon testi sonuçlarına göre yaş değişkeni ile algılanan engeller engeller ($r = -.119$; $p < 0,05$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu durumun, katılımcıların yaşları arttıkça algılanan engeller alt boyutunda azalışa neden olduğu şeklinde yorumlamıştır.

Medeni durum değişkeni ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, medeni durum değişkeni ile algılanan engeller ($U=9220$; $p=0,001$; medevli=4.33, medbekar=4.00) ve psikososyal yarar ($U=9988$; $p=0,022$; medevli=4.50, medbekar=4.38) alt boyutunda evliler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Evli bireylerin, algılanan engeller ve psikososyal yarar açısından sportif rekreasyonel aktivitelerin faydalarına olan inançlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmamızdan farklı olarak, Yılgin (2019) yılındaki çalışmasında, medeni durum değişkeni ile fiziksel yarar alt ve psikososyal yarar alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bunun da evli katılımcıların lehine olduğunu belirtmiştir. Fiziksel yarar açısından evli bireylerin sağlık, dış görünüş ve iyilik halini düşündükleri bu hususta sportif ve rekreasyonel faaliyetlerin yararına inançlarının daha yüksek olduğunu ve bu sayede bireylerin kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmiştir. Çalışmamızla paralel sonuca sahip psikososyal yarar için ise bekârların sosyal çevre ilişkisine yönelik tutum ve davranış içerisinde olduğu şeklinde açıklama yapmıştır. Pense ve Ertüzün (2018), öğretmenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, her iki medeni durumda da öğretmenlerin sağlık açısından aktivite yapmayı istediklerini ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada, Dağlı (2019) araştırmasında, beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunları medeni durumları ile algılanan ciddiyet, algılanan engel, psikososyal yarar, fiziksel yarar ve öz etkililik sağlık inancı alt boyut puanları aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edememiştir.

Eğitim durumu değişkeni ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, eğitim durumu değişkeni ile algılanan engeller ($\chi^2=14.6691$; $p=0,001$) ve öz etkililik ($\chi^2=9.4721$; $p=0,009$) alt boyutlarının puanları farklı fiziksel öğrenme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, lise ve altı (med.=4.33) ile lisans (med.=4.00) ($p=0,001$) ve lisansüstü (med.=4.00) ($p=0,028$) öğrenim düzeyi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından farklılık olduğu benzer şekilde lisansüstü (med.=3.75) ile lise ve altı (med.=4.13) ($p=0,005$) ve lisans (med.=4.00) ($p=0,042$) öğrenim düzeyi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Ertüzün (2013) yaptığı çalışmada, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutunda ilköğretim mezunlarından sonra en fazla puanı lisansüstü eğitim alanlar ve devamında ise lisans eğitimi alanlar alırken en düşük puanı ise lise mezunları almıştır. Yılgin (2019) çalışmasında, eğitim durumu değişkenine ilişkin psikososyal yarar alt boyutuna ait sıra ortalamasına göre, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların sıra ortalamasının lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların sıra ortalamasından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Buna göre, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylere göre ruhsal ve fiziksel gelişimlerinde sportif aktiviteye katılımın yararına daha fazla inandıklarını belirtmiştir. Bizim çalışmamız, literatürdeki çalışmalarla benzer şekilde öz etkililik alt boyutu puanları açısından paralellik göstermiştir. Alan yazınından farklı olarak bu çalışmada, algılanan engeller puanları açısından lise ve altı diğer iki eğitim durumu olan lisans ve lisansüstüne göre yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Aktivite yapılan süre değişkeni ile ölçek alt boyutları arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, aktivite yapılan süre değişkeni ile algılanan engeller ($\chi^2=27.05$; $p=0,001$), psikososyal yarar ($\chi^2=12.79$; $p=0,012$) ve öz etkililik ($\chi^2=20.72$; $p=0,001$) alt boyutlarının puanları farklı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, 1 yıldan az (med=3.67) ile 2 yıl (med.=4.67)

($p=0,001$) ve 1 yıldan az (med.=3.67) ile 3 yıl (med.=4.33) ($p=0,008$) aktivite yapma süresi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından, benzer şekilde 1 yıldan az (med.=4.17) ile 4 yıl ve üzeri (med.=4.67) ($p=0,063$) aktivite yapma süresi grupları arasında psikososyal yararlar puanları açısından, son olarak, 1 yıldan az (med.=3.75) ile 1 yıl (med.=4.25) ($p=0,015$) ve 1 yıldan az (med.=3.75) ile 2 yıl (med.=4.25) ($p=0,001$) aktivite yapma süresi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi. Buna göre, 1 yıldan az süreye sahip katılımcıların algılanan engeller, psikososyal ve öz etkililik alt boyutları açısından sportif rekreasyon aktivitelerinden en az fayda gördüğünü söyleyebiliriz. Diğer sürelerle sahip katılımcıların sportif aktiviteleri içeren rekreatif faaliyetler bireyler üzerinde hem sosyalleşmeyi sağladığını hem de hastalıklara karşı önleyici ve iyileştirici bir rolü bulunduğunu bildikleri düşünülmektedir.

Sosyal tesislere üyelik süresi değişkeni ile ölçek alt boyutlar arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, sosyal tesislere üyelik süresi değişkeni ile algılanan engeller ($\chi^2=24.17$; $p=0,001$), psikososyal yarar ($\chi^2=18.21$; $p=0,001$) ve öz etkililik ($\chi^2=25.72$, $p=0,001$) alt boyutlarının puanları sosyal tesislere üyelik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, 1 yıldan az (med.= 4.00) ile 2 yıl (med.= 4.33) ($p=0,001$) ve 1 yıldan az (med.= 4.00) ile 3 yıl (med.= 4.67) ($p=0,006$) sosyal tesislere üyelik süresi grupları arasında algılanan engeller puanları açısından, 1 yıldan az (med.=4.17) ile 3 yıl (med.=4.75) ($p=0,003$) sosyal tesislere üyelik süresi grupları arasında psikososyal yarar puanları açısından, 1 yıldan az (med.=3.75) ile 2 yıl (med.=4.25) ($p=0,036$) ve 1 yıldan az (med.=3.75) ile 3 yıl (med.=4.50) ($p=0,001$) sosyal tesislere üyelik süresi grupları arasında öz etkililik puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi. Buna göre, 1 yıldan az süreye sahip katılımcıların algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutları açısından sportif rekreasyon aktivitelerine katılımlar en az fayda gördüğünü belirtebiliriz. Daha fazla süreyle sosyal tesislere üyeliği olan katılımcıların sportif rekreatif faaliyetlerde bulunmanın iyileştirici olduğunu düşündüklerini söyleyebiliriz.

Sosyal tesislere gidilen sıklık değişkeni ile ölçek alt boyutlar arasındaki farklılaşma olup olmadığı sonuçlarına göre, sosyal tesislere gidilen sıklık değişkeni ile algılanan engeller ($\chi^2=12.56$; $p=0,006$) ve fiziksel yarar ($\chi^2=15.39$; $p=0,002$) alt boyutlarının puanları sosyal tesislere gidilen sıklık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, 2 gün (med.= 4.33) ile 4 gün ve daha fazla (med.= 4.00) ($p=0,007$) sosyal tesislere gidilen sıklık grupları arasında algılanan engeller puanları açısından, benzer şekilde 1 gün (med.= 4.25) ile 3 gün (med.= 4.75) ($p=0,004$) ve 1 gün (med.= 4.25) ile 4 gün ve daha fazla (med.= 4.75) ($p=0,001$) sosyal tesislere gidilen sıklık grupları arasında fiziksel yarar puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal tesislere 1 gün giden katılımcıların algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları açısından sportif rekreasyon aktivitelerine katılımlarda en az fayda gördüğünü söyleyebiliriz. Daha fazla süreyle sosyal tesisleri kullanan katılımcıların sportif rekreatif faaliyetlerin sağladığı fiziki yararlarından dolayı memnun olduklarını ifade edebiliriz.

Gelir durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı sonuçlarına göre, algılanan engeller ($\chi^2=24.68$; $p=0,001$) ve fiziksel yarar ($\chi^2=11.39$; $p=0,023$) alt boyutlarının puanları gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, 11.500TL ve altı (med.=3.83) ile 34.501-46.000TL (med.=4.33) ($p=0,018$), 11.500TL ve altı (med.= 3.83) ile 46.001TL ve üstü (med.= 4.67) ($p=0,002$), 11.501-23.000TL (med.= 4.00) ile 34.501-46.000TL (med.= 4.33) ($p=0,047$), 11.501-23.000TL (med.= 4.00) ile 46.001TL ve üstü (med.= 4.67)

($p=0,006$) ve 23.001-34.500TL (med.= 4.00) ile 46.001TL ve üstü (med.= 4.67) ($p=0,002$) gelir durumu grupları arasında algılanan engeller puanları açısından, benzer şekilde 11.500TL ve altı (med.=4.50) ile 34.501-46.000TL (med.=4.75) ($p=0,017$), 11.500TL ve altı (med.= 4.50) ile 46.001TL ve üstü (med.= 4.75) ($p=0,045$) gelir durumu grupları arasında fiziksel yarar puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit edildi.

Konu ile ilgili literatür incelediğinde, Dağlı (2019) yaptığı çalışma sonucuna göre, aile gelir düzeyleri ile algılanan ciddiye, algılanan engel, psikososyal yarar, fiziksel yarar ve öz etkililik sağlık inancı alt boyut puanları arasındaki farklılığın değerlendirilmesinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir.

Ertüzün (2013), sağlık inanç ölçeği alt boyut puanları ile kadınların gelir durumu açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yaptığı çalışmada, öz etkililik alt boyut puanları ile gelir düzeyleri arasında istatistikî olarak anlamlı olan bir farklılıkların olduğu tespit etmiştir. Yılgin (2019) çalışmada, aile aylık gelir değişkeni kapsamında, algılanan ciddiyet alt boyutuna ait sıra ortalamaları incelendiğinde, 4001 TL ve üstü aile aylık gelir grubundaki katılımcıların 2000 TL ve altı aile aylık gelir grubundaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Fiziksel yarar alt boyutu sıra ortalamalarına bakıldığında, 4001 TL ve üstü aile aylık gelir grubundaki katılımcıların 2000 TL ve altı aile aylık gelir grubundaki katılımcıların ve 2001-4000 TL arası aile aylık gelir grubundaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu söylemiştir. Tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise gelir düzeyi yüksek olanların daha fazla rekreasyon olanaklarına sahip olduğunu vurgulamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar ile benzer sonuçlara sahip çalışmamız sonuçlarına göre algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları açısından yüksek gelire sahip kişilerin sağlık inancına verdikleri önem bakımından sportif rekreasyon katılımlara daha çok ilgi gösterdiklerini söyleyebiliriz.

Tercih edilen aktivite değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığı sonuçlarına göre, yüzme aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=9477$; $p=0,001$) ve öz etkililik ($U=9588$; $p=0,001$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, futbol aktivitesi değişkeni ile öz etkililik ($U=4727$; $p=0,026$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, yoga aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=2614$; $p=0,014$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, fitness aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=6045$; $p=0,001$) ve fiziksel yarar ($U=6512$, $p=0,012$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, step-aerobik aktivitesi değişkeni ile algılanan engeller ($U=1480$; $p=0,001$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, plates-zumba aktivitesi değişkeni ile öz etkililik ($U=3525$; $p=0,014$; $p<0,05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, salon dansları aktivitesi değişkeni ile herhangi bir alt boyut değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çalışmamız sonuçlarına göre, aktivite türlerinden salon dansları hariç diğer aktivite türlerinin katılımcıların sağlığı üzerinde pozitif etki sağladığını söyleyebiliriz. Sportif rekreasyonel etkinliklerin bireylerin günlük yaşantılarında önemli bir yere sahip olduğu ve katılımcıların sporun sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu inancına sahip oldukları sonucunu söylemekte fayda vardır.

Sonuç olarak, günlük hayatta ‘her şeyin başı sağlık’ gibi kullandığımız cümleler hayatı sürdürebilmemizin bir kısa açıklamasıdır. Sportif rekreasyonel aktiviteler bir sağlığı koruma davranışı olduğu belirtilmektedir. Bu anlamda kişilerin sağlık inancı toplumun sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin davranışlarına etki ettiği düşünülmektedir (Ertüzün vd., 2013).

Bu çalışmamızda, sosyal yaşam merkezinden sportif rekreasyon hizmetleri alan sağlıklı yetişkin katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının belirlenmesi için elde edilen bazı sonuçlar ile yazın alanı arasında benzerlik olduğu bazılarındaki ise benzer olmadığı anlaşılmıştır. Benzer olmaması çalışmanın yöntem bölümlerinin ve değişkenlerinin farklı olması olarak yorumlanabilir. Benzer çıkan sonuçları ise, literatürün çalışmamızı desteklediği şeklinde söylenebilir. Sonuçlardan anlaşılabileceği üzere bireylerin sosyal yaşam merkezinde katıldıkları sportif rekreasyonel aktivitelerin kişisel ve toplum sağlığını pozitif olarak etkilediği söylenebilir. Bu aktiviteler ile katılımcılar, genel olarak stresten uzaklaştıkları, fiziksel sağlıklarını, sosyal ilişkilerini, psikolojik sağlığını ve kişisel becerilerini iyileştirdiklerini ve bu faaliyetleri ciddiyetle kavradıkları görülmüştür. Buradan hareketle, sportif rekreasyon aktiviteleri gönüllülük esasında ve keyif almak sebebiyle yapıldığı için bireylerin etkinliklerin bilincinde oldukları, sportif etkinliklere katılarak koruyucu sağlık davranışları geliştirdikleri bu hususta sağlık inançlarının yüksek olduğunu belirtmekte fayda vardır.

KAYNAKÇA

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2015). The health belief model. Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models 2, 30-55.
- Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. Sporda Akademik Yaklaşımlar-6, (ss. 71–85). Ankara:

Gece Kitaplığı.

- Akten, M. (2003). Isparta ilindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Forestry*, 4(2), 115- 132.
- Arasıl, T. (2014). Yaşam boyu kas-iskelet sisteminin yaşlanması. *Türk Osteoporoz Dergisi/Turkish Journal of Osteoporosis* 5. Ulusal Osteoporoz Sempozyumu Özel Sayısı. 1-157.
- Bahar, H. İ. (2009). Toplumsallaşma ve Toplumsal Değişme. *Sosyoloji* (Vol. 31). Usak Books. s. 69. Ankara.
- Berkün, S. (2017). Türkiye’de Sosyal Belediyecilik Anlayışı. *Şarkiyat*, 9(2), 582-598.
- Biçer, T. (2008). Sporda toplam kalite yönetimi ve futbol uygulamaları. Beyaz Yayınları.
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*, 4, 45-65.
- Conroy, D. E., & Hyde, A. L. (2012). Measurement of achievement motivation processes. In G. Tenenbaum, R.
- Eklund, C. & Kamata, A. (Eds.), *Handbook of measurement in sport & exercise psychology* (pp. 330–337).
- Çandır, B. (2022). Çocuk ve Egzersiz. *Çocuk ve Spor*. Mehmet Hasan Selçuk, Oğuz Emre, Ayşegül Uluş Keskinkılıç (Eds.). 51-81. Eğiten Kitap Yayıncılık, Ankara.
- Çetinkaya, G. (2015). Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi] İstanbul.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Hazal, A. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Dağlı, B. A. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi] Konya.
- Demirel, M., Yusuf, E., Alper, K., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306.
- Doğan, M. N. (2018). *Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi] Ankara.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 1–9.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. [Doktora Tezi, Gazi üniversitesi] Ankara.
- Ertüzün, E., Bodur, S., & Karaküçük, S. (2013). The development of health-belief scale on sportive recreation activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 509- 516.
- Gözüm, S., & Çapık, C. (2014). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde bir rehber: sağlık inanç modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 230-237.
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- <https://sozluk.gov.tr/> erişim tarihi: 09.01.2024.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Smid, H. (2011). How should we define health? *Bmj*, s-343.

- Kaya, Ş. (2015). *Sosyal yaşam merkezlerinin sosyalleşmeye etkisi: Karabük Belediyesi örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi] Karabük.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi] Ankara.
- Karaküçük, S. (2001) *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği, Special Issue on the Proceedings of the 1 st ISSTR-SC Congress SI(2):39- 52).
- Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *SPORTIVE*, 5(1). 10-21
- Parry, J., Robinson, S., Watson, N., & Nesti, M. (2007). *Sport and spirituality: An introduction*. Routledge. ISBN0-203- 93874-7.
- Peker, A. T., & Zengin, S. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Sağlık İnanç Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 45-56.
- Pense, M., & Ertüzün, E. (2018). Orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının belirlenmesi. *International Congress on Recreation and Sport Management*, 10-13 May, 2018, Bodrum/Türkiye. S: 213 (SB:168).
- Piatkowska, M., & Ruzbarská, I. (2011). The evolution of physical activity guidelines. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(4), 299.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Arzu, Ö. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Solmaz, B., & Aydın, B. O. (2012). Popüler kültür ve spor merkezlerine yönelik bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. 1(4):67-82.
- Şahin, İ., & Kocabulut, Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1(2), 46-67.
- Şener, M., & Tekin, H. H. (2020). Sosyal belediyecilik bağlamında yaşlı bakım ve alzheimer gündüz yaşam merkezleri. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 3(3), 138-146.
- Şimşek, G., & Altun, F. (2020). Sosyal belediyecilikte sosyal hizmetlerin ve sosyal girişimci faaliyetlerin rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 4(1), 55-61.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tepe, D. (2019). *Kamusal mekân özelliklerinin sosyal yaşam aktiviteleri üzerindeki etkisi-karşıyaka-bostanlı örneği*. [Yüksek Lisan Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi] İzmir.
- Üstün, Ü. D., & Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 38-48.
- Varol, F., Köseoğlu, A., & Kuzu, Ö. H. (2019). Turizm fakülteleri'nin rekreasyon eğitimi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 21, 197-218.
- Yaşar, M. (2023). *Üniversitede çalışan akademik personelin rekreasyonel egzersize ilişkin sağlık inancı* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversite] Konya.
- Yılgin, D. (2019). *Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı (gaziantep örneği)*. [Yüksek Lisans

Tezi, Batman Üniversitesi] Batman.

- Yılmaz, N. (2021). *Hipokineziye Etiyolojik Yaklaşım ve Egzersiz Reçetesinin Gerekliliği*. Spor Bilimleri Araştırmaları Farklı Yaklaşımlar ve Pratikler. Ö. Eken (Ed). 115-139. Efe Akademi, İstanbul.
- Zorba, E., & Bakır, M. (2004). Serbest zaman kavramı. f. ramazanoğlu (ed), *Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1*. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.

Mardin’de Yaşayan Arap Kökenli İnsanların Mutfak Kültürü

Yılmaz SEÇİM^a, Mehmet İhsan OKUMUŞ^b

^a Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye – ysecim@erbakan.edu.tr – ORCID No: 0000-0002-9112-7650

^b Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye – mehmetihsanokumus@gmail.com – ORCID No: 0009-0005-1314-8869

ÖZ

Zengin bir mutfak kültürüne sahip olan Türkiye’nin barındırdığı etnik kökenlerden biri olan Arap etnik kökenine ait mutfak kültürünün, günümüzde bilinirliğinin yeni mutfak trendlerine göre daha az olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada Mardin’de en az beş yıl yaşamış ve bu etnik kökenden olup, Arap mutfak kültürüne dair bilgi birikimine sahip insanlar ile görüşülerek, bu mutfağa ait detaylar gün yüzüne çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırmada verilerin toplanması için nitel araştırma yöntemi olan, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Arap mutfak kültürü yöresel ürünlerinin kayıt altına alınarak yeni nesillere aktarılması, bu ürünlerin unutulmasına engel olmak için önem arz etmektedir. Araştırmanın sonucunda, Mardin’deki Arap mutfak kültürünün bilinirliğinin artırılıp, gastronomi turizmi cazibesinin ve ülke ekonomisine katkı sağlama potansiyelinin olduğunu göstermek hedeflenmiştir.

Anahtar kelimeler: Mardin, Arap mutfak kültürü, Arap etnik kökeni, Türk Mutfak kültürü.

Culinary Culture of People of Arab Origin Living in Mardin

ABSTRACT

It is thought that the culinary culture of the Arab ethnicity, which is one of the various ethnic origins of Turkey with a rich culinary culture, is less known today than new culinary trends. In this study, the details of this cuisine were tried to be unearthed by interviewing people who have lived in Mardin for at least five years and have knowledge of Arab cuisine culture. Semi-structured interview technique, which is a qualitative research method, was used to collect data in the research. It is important to record the local products of Arab cuisine culture and transfer them to new generations in order to prevent these products from being forgotten. As a result of this research, it is aimed to increase the awareness of Arabic cuisine culture in Mardin and to show that it has the potential to contribute to gastro tourism attraction and the national economy.

Keywords: Mardin, Arab culinary culture, Arab ethnicity, Turkish culinary culture.

Received: 04.06.2024

Accepted: 30.10.2024

Published: 31.10.2024

Cite as: Seçim, Y., & Okumuş, M.İ. (2024). Mardin’de Yaşayan Arap Kökenli İnsanların Mutfak Kültürü. *Anatolia Social Research Journal*, 3 (2), 40-49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14019828>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose

Mardin, a city in Turkey with diverse ethnic origins and a rich culinary culture, has been home to many different communities throughout history and has a rich culinary culture due to its geographical location. One of the most prominent communities in Mardin is the Arabs. Arabs have been influencing the culinary culture of this city for a long time. Mardin's culinary culture has been identified with this ethnicity. Today, it is thought that this culinary culture is less well known than new culinary trends. In this context, this study aims to reveal the details of Mardin's Arabic cuisine culture through a detailed research and to show that both this city and the cuisine culture of Arab ethnic origin have the potential to contribute to the national economy by contributing to gastronomy tourism.

Design / Methodology / Approach

In this study, the literature on the research topic was examined in detail. As a result of the literature review, it has been observed that there are few studies directly dealing with the Arab ethnic cuisine culture in Mardin. For this reason, this study aims to reveal the details of this culinary culture by directly contacting the people who have knowledge about the mentioned culinary culture.

Then, in order to reveal the details of the cuisine culture of Arab ethnic origin in Mardin, an online form was used to ask the participants questions about the cuisine culture of Arab ethnic origin in Mardin. Subsequently, the answers were collected and interpreted in the same way. Participants were limited to have lived in Mardin for at least five years. A total of 12 people of Arab ethnic origin answered the prepared form.

Findings

With the conversion of Turks to Islam, as a result of increased interaction with Arab communities, the combination of Arab culinary culture and Turkish culinary culture has resulted in unique products and a culture. In this context, Mardin region is thought to be rich in this culture.

As a result of the interviews conducted in this study, it was observed that the participants of Arab ethnic origin who have lived in Mardin for at least 5 years generally prefer meaty, fatty and spicy dishes, give importance to the family being together while eating, prepare a large dinner table, and prefer local products in their eating habits. In addition, it was also found that the mentioned group attaches great importance to the preparation of meals served on special occasions such as holidays, weddings and funerals, that many people are invited for these special occasions and that local dishes are generally preferred on these days. According to the results of the interviews, it can be said that copper pots are one of the commonly used utensils in Mardin Arab ethnic cuisine culture. Due to the tradition of eating meals with family and especially with invited guests, large pots are preferred. When meals are cooked in large-sized pots, they also prefer to cook them over a wood fire. On the table, they also prefer earthenware casserole dishes and copper plates. In addition, it is seen that in this culture, food preparation for the winter in summer and for the summer months in winter is widely practiced. A remarkable finding is the preparation of dried bell pepper. In addition to these, the participants said that they also make walnut sausage made from molasses, which is preferred to be consumed in the winter months to give energy. When the answers about the beverages consumed are analyzed, it can be said that ayran and sherbet consumption is common. Mirran, an authentic type of coffee known to belong to this region, is also consumed. In addition to the consumption of cold sherbet in the summer months, the consumption of alcohol, especially wines made from local grapes, is a striking detail. When the participants were asked about the most well-known dishes of the Arab ethnic cuisine culture in Mardin, the answers were similar in general, but the participants stated that the most popular dishes are stuffed ribs, stuffed tripe, stuffed dried peppers, and pastry-like products called sembusek. It is a detail stated by the participants that the Arabic names of the products consumed are also used in this region.

Practical Implications

This study offers several practical applications for more than one field. Turkey, which has a rich culinary culture, is an important source of gastronomy due to its many different cultures and geographies. The local Arabs in Mardin are also considered to be an important part of this gastronomic culture. When the dietary habits of the Arabs living in Mardin are analyzed in line with the study, it is seen that it consists of red meat and fatty foods. It can be said that they have a unique and authentic cuisine culture. The fact that some of the products consumed are still used in their original Arabic form also shows their unique texture. In this context, in the light of the data found in this study, studies can be carried out in the field of nutrition and dietetics in terms of nutritional values of the products of Mardin Arab ethnic cuisine culture, as well as in the field of tourism by evaluating the authenticity of this cuisine culture. In addition to ensuring that the Arabic ethnic cuisine culture in Mardin is not forgotten, this research is expected to contribute to the tourism activities of this region by revealing the details of this cuisine culture, as it deals with one of the main culinary cultures of the Mardin region. In addition, as a result of this study, taking gastronomy tourism activities in the provinces around Mardin as an example, it is thought that if it is implemented in Mardin, it can contribute to the economy of the city and the country in which it is located as tourism income, and it can be suggested that future studies on the gastronomy of Mardin city can be made on this subject.

Originality / Value

In today's modernizing world, old culinary cultures are gradually being forgotten and lost. It is of great importance in terms of gastronomy to research these culinary cultures in detail and transfer them to the next generation. In this study, some of the products belonging to the Mardin Arab ethnic cuisine culture were identified, and some findings that show the importance given to the culinary culture, which is as valuable as the products made, were also identified. One of these is the importance they attach to table manners and the local dishes cooked by gathering with the family. In addition, this study aims to contribute to future studies on the city of Mardin as a gastronomy city by making suggestions.

1. GİRİŞ

Türkiye, tarihinde geniş bir coğrafyaya yayılması ve barındırdığı farklı uygarlıklar sebebiyle zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Türklerin tarihte İslamiyet'i seçmesiyle, Arap medeniyeti ile etkileşime geçilmiş ve mutfak kültürüne ait çeşitli ürünler Türk mutfak kültürüne geçmiştir. Özellikle Osmanlı döneminde en büyük sınırlarına ulaşan Türk coğrafyası, beraberinde birçok milletin imparatorluk altında bir araya gelmesi ve kültürlerinin pekişmesine, mutfak kültürlerinin gelişmesine katkı sunmuştur. Batının ve doğunun bir araya geldiği bu coğrafyada zengin bir mutfak kültürü oluşmuştur. Bu zengin mutfak kültürünü etkileyen dört ana unsur bulunmaktadır; Orta Asya coğrafyası, İslam kültürünün etkileri, Bizans-Roma medeniyetlerinin etkileşimi ve Arap kültürü (Kızıldemir vd., 2014). Tarih boyunca etkileşime geçtiği etnik topluluklardan bazıları hala Türkiye coğrafyasında yaşamakta ve mutfak kültürlerinin zenginliğini koruyup yaşatmaktadır. Özellikle Güneydoğu Anadolu bölgesinde, Mardin kentinde adeta imparatorluğun izlerini taşırcasına Türk, Kürt, Arap, Süryani etnik kökenli gruplar günümüzde halen bir arada yaşamaktadır. Bölgede Arap etnik kökenin kültür üzerindeki etkisi diğer etnik gruplardan fazladır (Yılmaz, 2009).

Dünya Turizm Örgütü'nün 2018 verilerine göre dünyada 1,4 milyar insan turizm faaliyetlerine katılmaktadır. Günümüzde ülkeler bu pastadan pay alıp gelirlerini arttırmak için turizm faaliyetlerini geliştirip, canlandırmaya ve diğer ülkelerle rekabet içine girmeye başlamıştır. Turistler konakladıkları lokasyonda yeme-içme ihtiyacı duyacak ve o bölgenin yemek kültürünü merak edecektir. Gastronomi turizmi bu noktada devreye girmektedir. Günümüzde sadece yemek kültürü deneyimlemesi için turistler seyahat etmekte ve bu güdü ile gastronomi turizmi yapmaktadır. Mutfak kültürü zengin kentlerin, ön plana çıkarılması ve reklamının yapılması Türkiye'ye hem kültürel açıdan hem de ekonomik açıdan fayda sağlayacaktır. Bu bağlamda zengin mutfak kültürüne sahip Mardin kentinin kültürünün yaşatılması, araştırılması ve ortaya çıkarılması önem arz etmektedir (Özdemir & Altınar, 2019).

Ülkeler gelirlerini arttırmak için girdiği bu rekabette UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağını fonlamaktadır. Ayrıca, Yaratıcı Şehirler Ağına katılabilmek için sunulacak şehrin kültürünün çok iyi ön plana çıkarıp araştırılması gerekmektedir. Bu konuda 2015'te Yaratıcı Şehirler Ağı'na katılan Gaziantep kenti örnek teşkil etmektedir. Günümüzde Gaziantep gastronomi kenti olarak tescillenmiş ve Türkiye'de gastronomi turizmine önemli ölçüde fayda sağlamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında (Yılmaz, 2009) Mardin kentinin de mutfak kültür yapısının çok zengin olduğu, Gaziantep'ten farklı ürünlerinin bulunduğu, benzer ürünlerin ise tariflerinde değişiklikler görüldüğü, Arap ve Süryani mutfak kültürünün dünyada değil henüz Türkiye'de de tam bilinirliğinin sağlanmadığı görülmüştür. Gastronomi kenti olabilmesi için yemeklerinin restoranlarda ve profesyonel işletmelerde sunulması gerektiği saptanmıştır. Genel olarak Mardin kentindeki Arap kökenli insanların mutfak kültürünün Türkiye'ye gastronomi turizminde bilinirlik sağlayabileceği ve ekonomik faydasının olabileceğini öngörerek, üzerinde akademik ve kültürel araştırmalar yapılması gerektiğini kanıtlayıcı nitelik taşımaktadır (Gülbüz vd., 2017).

2. MARDİN VE ARAP ETNİK KÖKENİ

Mardin, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu bölgesinde bulunan birçok medeniyete yerleşim yeri olmuş bir kenttir. Günümüzde bu medeniyetlerin tarihi kalıntıları, bölgede halen görülebilmektedir. Bu medeniyetlerden bazıları; Asurlular, Babiller, Hititler, Urartular, Persler, Selçuklular, Emevîler, Abbasiler, Artukoğulları ve Osmanlı İmparatorluğudur. Konumu ile Arap yarımadasına yakın olması nedeniyle birçok Arap kökenli medeniyete ev sahipliği yapmış, bu medeniyetlerin kültürünü benimseyip izlerini taşımıştır. Günümüzde halen Arap kökenli insanlar bu kentte yaşamaya devam etmektedir. Mardin'in merkez nüfusu ağırlıklı olarak Araplardan oluşmaktadır. Günümüzde halen kendi dilleri olan Arapçayı kullanırlar. Arapçaya ek olarak Türkçe konuşulmakta olup ayrıca, bölgede yaşayan Kürt yoğunluktan kaynaklı Kürtçeyi de konuşabildikleri bilinmektedir. Konuştıkları dil olan Arapça bölgeye özgü türkülerde, şarkılarda ve mutfak kültüründe de görülmektedir (Yılmaz, 2009). Bu bölgedeki Araplar çeşitli etnik gruplarla yüzyıllardır birlikte yaşamaktadır. Bu etnik gruplardan bazıları; Süryaniler, Kürtler ve Mahalmilerdir (Mihellemiler). Yapılan bir araştırmaya göre Türkiye'deki en büyük Hanefi Arap topluluğu Mardin'de ikamet etmektedir (Aydın vd., 2001). Kürt etnik gruplarıyla Nusaybin, Midyat, Gercüş ilçelerinde yaşadıkları bilinmektedir. 2000 yılında yapılan nüfus sayımına göre Mardin'in %20'sinin Arap kökenli olduğu belirlenmiştir. Fakat zamanla Mardin'in dışardan aldığı göç ile bu rakamın azaldığı tahmin edilmektedir (Günel, 2006).

Süryani, Hristiyan olan Araplara, Mahalmi (Mihellemi) ise sonradan Müslüman olan Süryani Araplara denilmektedir. Bu etnik gruplar uzun süre birbirlerine komşuluk etmiş ve ortak bir kültürü paylaşmıştır. Mahalmiler (Mihellemiler) bölgedeki Müslümanların baskısı sonucu Hristiyanlıktan Müslümanlığa geçmişler, zaman içinde, başta Lübnan olmak üzere başka ülkelere göç etmişlerdir. Süryanilerin bir kısmı Şam'a göç etmiştir. Arapların Müslüman olanları yoğun olarak Sünni'dir (Hanefi). Hristiyan olan Süryaniler ise Ortodoks mezhebine mensuptur. Bölgede Hristiyan olan Süryaniler, Müslüman olan Arap ve diğer Müslüman etnik gruplarla iyi etkileşimler içinde bulunmuş ve birbirlerinin çıkarlarını gözetmişlerdir. Bu iki dini grup birbirleriyle çeşitli ticari etkileşimlerde de bulunmuşlardır. Yörede konuşulan Arapçaya bu etkileşimlerin sonucu olarak Süryanice ve Kürtçe sözcükler de karışmıştır. Bu etnik grupların hepsi yüzyıllardır barış içinde birbirlerine komşuluk etmekte, büyük bir kültürel mirası beraber oluşturmaktadır (Işık & Güneş, 2015).

Mardin'in mimari yapısına bakıldığında da bu etkileşimlerin bir yansıması gözükmektedir. Kentte, Süryani, Arap, Osmanlı ve Türklerin mimaride etkisi olduğu görülmektedir. Neredeyse kentin her yeri kültürel ve tarihi öğeler taşımaktadır. Günümüzde şehrin sakinlerinin bir kısmının, şehrin tarihi bir dokuya sahip olduğu için orada yaşamak istediğini kanıtlayan çalışmalar mevcuttur, başlı başına bu bile kentin tarihi önemini ortaya koymaktadır (Çoban, 2017).

3. ARAP MUTFAK KÜLTÜRÜ

Yüzyıllardır mutfak kültürü, toplumların gelişimlerinin, yaşadığı dini gerekliliklerin, sosyal, ekonomik ve coğrafi şartların, genel olarak yaşam şekillerinin adeta bir aynası olmuştur. Arap mutfak kültürü de

tarihsel süreç içerisinde yaşadığı etkileşimler ve gelişim ile zengin bir mutfak kültürünü oluşturmuş ve Türklerin İslamiyet'e geçişi ile Güneydoğu Anadolu'da dâhil olmak üzere çevre coğrafyalara yayılmıştır. Günümüzde hem dünya mutfağında hem de Türkiye'de bilinirliği artmaya devam etmektedir (Karaca & Karacaoğlu, 2016).

Anadolu ve Ortadoğu'nun kesiştiği nokta olan Güneydoğu Anadolu, Arap, Türk ve Bizans uygarlıklarının kültürlerinin hakimiyeti altındadır. Eski Türklerin at ve koyun eti tükettiği bilimsel kaynaklar tarafından kanıtlanmıştır. Asya'dan Anadolu'ya göç eden Türklerin bu coğrafyaya at eti, koyun eti, pastırma, kurut, yoğurt, at sütünden kımız gibi ürünleri getirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca günümüzdeki sucuğunda Türkler tarafından savaşlarda erzak olarak taşınıp tüketildiği bilinmektedir (Közleme, 2012). Arap uygarlığının tarihsel kaynaklara göre ilk ortaya çıkışı MÖ 2000'li yılları göstermektedir (Aslan, 2005). Araplar ve Türklerin ilk etkileşimi ve karşılaşması ise İslamiyet'in doğuşundan tam 300 yıl sonra Arapların Türkistan'ı fethi için yola çıkmasıyla başlamıştır. Yaşanan bu sefer ile Türkler ve Araplar aynı coğrafyada yaşam sürmeye, kültürel etkileşim içerisine girmeye ve yemek kültürünü pekiştirmeye başlamıştır (Artun, 2009). Osmanlı dönemi mutfağındaki birçok ürünün isminin Arapça kökenli olması da bu etkileşimi kanıtlar niteliktedir (Közleme, 2012).

Arap mutfağının coğrafyası, Kuzeyde Suriye'den, Güneyde Sudan'a, Batıda Atlas Okyanusu yani Fas sınırından, Doğuda Hint Okyanusuna kadar uzanan geniş bir coğrafyayı etkisi altına almıştır (Yıldız, 2009). Coğrafyasının iklimsel sebeplerden dolayı verimsiz olması başlarda Arap mutfağının çok fazla gelişmemesine, daha sonra diğer uygarlıklarla etkileşime geçmesiyle zenginleşmesine sebep olmuştur. Tarihsel olarak önceleri bedevi kültüre sahip olan Arap mutfağı; Suriye, Lübnan, Filistin'den etkilenmiştir (Gheorghe & Bulin, 2014).

Genel olarak, Arap Mutfağında yağlı koyun eti, kuzu eti, kuyruk yağı tüketimi görülmektedir. İslam'ın yasakladığı domuz eti hiç görülmemekle birlikte nadiren deve eti tükettikleri bilinmektedir. Yemekler genellikle yağlı ve baharatlıdır. Ekşi ve tatlı aromaları birleştirdikleri, et ürünlerinde meyve kullandıkları, örnek olarak kuzu yahnisinin kuru erikle servis edilmesi, koyun etinin nar suyuyla tatlandırılması verilebilir. Safran gibi ağır ve yoğun kokulu baharatlar, çeşitli pilav ve et yemeklerinde kullanılmaktadır. Yemeklerde ekşi tat veren sumak, salatalarda sos olarak nar ekşisi yaygın olarak kullanılmaktadır. Salatalarda özellikle İran bölgesinde kullanımı yoğun olarak görülen tere, maydanoz, nane tercih edilmektedir (Közleme, 2012).

Detaylı olarak incelemek gerekirse, Arap yarımadasında yaygın olarak tüketilen yiyecekler ve içecekler, yerel ürünlerin zengin protein kaynakları ile mutfak kültürüne çeşitlilik sağlamaktadır. Yarımada geleneksel olarak tercih edilen gıdalar arasında tavuk, kuzu, koyun, deve ve sığır ürünleri başta gelir. Süt ürünlerinde ise yoğurt, yumurta ve labne yoğun olarak tercih edilmektedir. Başta kırmızı mercimek olmak üzere, bakla, nohut, kuru börülce gibi çeşitli baklagiller tüketilmektedir. Bu bölgede yetişen sebze ve meyveler arasında ise halkın sofrasında yoğunlukla yer alan patlıcan, soğan, bamya ve özellikle salatalık görülmektedir (Karaca & Yıldırım, 2020). Ayrıca kişnişin ve nane gibi yeşilliklerin de yer aldığı bilinmektedir. Meyveler konusunda Arabistan denilince akla ilk gelen hurma başta olmak üzere, muz, nar, üzüm, incirin yaygın olarak yetiştirilip tüketildiği görülmektedir. Hurmanın yanı sıra Arap coğrafyası mutfak kültürünün karakterinin tanımlayıcı özelliklerinden biri olan baharatlarda ise sıkça kullanılan zerdeçal, safran, kimyon, kakule, muskat, karabiber ve yine karakteristik bir baharat olan zahter ve sumak bu mutfağa benzersiz bir lezzet katmaktadır. Bir mutfağın olmazsa olmazı nişasta kaynağı olarak, pirinç ve buğday kullanımına bakıldığında ise pirincin buğdaya göre yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Sadeyağ en çok kullanılan yağ olurken ardından mısır yağı ve zeytinyağı ardından ise kuyruk yağı kullanımı olduğu görülmektedir (Şimşek vd., 2020). Geleneksel içeceklerine bakıldığında ise qahwah (kahve) en sık tükettikleri içeceklerden biridir. Ayrıca ziyaretlerde misafirlere de ikram için kullanılır (Ünal, 2023).

4. MARDİN MUTFAK KÜLTÜRÜ

Doğu Anadolu ve Mardin kenti mutfak kültüründe yaygın olan ürünlere bakıldığında da asırlardır coğrafyasında farklı kültürleri barındırdığı için çeşitlilik bakımından oldukça zengin olup, Arap yarımadası

mutfağı ile benzerlikler göstermektedir (Aksoy & Sezgi, 2015). Toprak vd. 2018’de yaptığı çalışmaya bakıldığında, aynı Arap mutfağında olduğu gibi Mardin mutfak kültüründe de sıklıkla tercih edilen etin koyun eti olduğu, sakatat kullanımının yaygın olduğu belirlenmiştir. Mardin mutfağının dikkat çeken bir diğer özelliği ise aynı Arap Yarımadası mutfak kültüründe olduğu gibi süt ürünlerinin geniş bir kullanım alanına sahip olmasıdır. Yoğurt, yumurta ve labne gibi ürünler yoğun olarak kullanılmaktadır. Ayrıca yağ olarak da tereyağı ve sadeyağ kullanımının yaygın olduğu da bilinmektedir. Baharat kullanımında ise Arap mutfak kültürüyle paralel olarak zerdeçal ve kimyonun kullanımı gözlemlenmektedir. En yaygın yiyecek çeşitleri ise çiğ köfte ve içli köftedir (Toprak vd., 2018). Mardin’e özgü tarımsal ürünler arasında, Midyat üzümü olan mevrone ve kerkuş, Yeşilli kirazı, Mardin bulguru, Derik zeytini örnek verilebilir. Ayrıca yöreye özgü üzümünden elde edilen pekmez ve şarap da ünlüdür (Sabbag, 2015).

5. YÖNTEM

Bu çalışmada belirtilen hedeflere ulaşabilmek adına nitel araştırma yöntemi olan, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, görüşmecilerden aynı türde bilgilerin alınabildiği bir nitel araştırma yöntemidir (Dömbekci & Erişen 2022). Standartlaştırılmış sorular içerir. Öncelikle araştırma konusuyla ilgili Mardin ve Arap etnik kökeniyle ilgili yazılı kaynaklar detaylı bir şekilde incelenip taranmıştır. Mardin’deki Arap etnik kökenin mutfak kültürüne dikkat çekilmeye çalışılmış, bahsi geçen etnik kökenin kültüründeki detaylar gün yüzüne çıkarılmaya, bölgedeki diğer etnik gruplarla olan etkileşimi ve bu mutfak kültürünün nasıl oluştuğu incelenmiştir. Söz edilen etnik gruba ait, birinci ağızdan detaylı bilgi edinebilmek adına yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Soruların belirlenmesinde literatürde var olan benzer çalışmalar incelenerek, Gül’ün 2022 yılında yaptığı çalışmada alanında uzman kişilerle beraber hazırladığı sorulardan yararlanılmıştır. Görüşmelerin daha kolay yapılabilmesi ve geniş kitlelere ulaşabilmesi adına internet üzerinden erişim sağlanabilen bir form hazırlanmıştır. Form, Mardin’de en az 5 yıl yaşamış, Arap etnik kökene sahip 12 kişi tarafından cevaplandırılmıştır. Formu cevaplayan kişiler ‘‘katılımcı konuşmacı (KK)’’ olarak kodlanmıştır. Gül’ün 2022’de yaptığı yargısal örnekleme türü çalışma esas alınarak 12 katılımcının çalışma için yeterli olduğu yargısına varılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Sorular

- 1- Mardin Araplarının sofrada adabı ve beslenme alışkanlıkları nelerdir?
- 2- Arap mutfak kültüründe özel günlerde yapılan etkinlikler nelerdir, hangi yiyecekler ve içecekler servis edilir? Varsa nedenlerini bizimle paylaşınız.
- 3- Arap mutfak kültüründe yemek pişirmede kullanılan araç gereçler nelerdir?
- 4- Arap mutfak kültüründe yapılan dönemsel hazırlıklar nelerdir?
- 5- Arap mutfak kültüründe tüketilen içecekler nelerdir?
- 6- Arap yemekleri nelerdir, isimleri ile? Varsa bu yemek ve içeceklerin hikayelerini bizimle paylaşınız.

Demografik Özellikler İçin Kullanılan Sorular

- 1- Ad Soyad
- 2- Cinsiyet
- 3- Yaş
- 4- Meslek
- 5- Eğitim Durumu
- 6- Mardin’de kaç yıl yaşadınız?
- 7- Mardin Araplarının sofrada adabı ve beslenme alışkanlıkları nelerdir?

6. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgileri içermektedir.

Katılımcı Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim Durumu	Mardin’de Yaşadığı Yıl
KK1	Erkek	26	Hemşire	Ön lisans	26
KK2	Erkek	25	Barista	Lise	25
KK3	Erkek	49	Garson Şefi	Lise	7
KK4	Kadın	59	Ev Hanımı	İlköğretim	5
KK5	Kadın	30	Ev Hanımı	Ortaokul	30
KK6	Kadın	42	Ev Hanımı	Lise	42
KK7	Kadın	40	Usta Eğitici	Lise	40
KK8	Kadın	54	Esnaf	Üniversite	20
KK9	Kadın	38	Ev Hanımı	İlköğretim	38
KK10	Kadın	38	Ev Hanımı	Ortaöğretim	38
KK11	Kadın	50	Eğitmen	Ön lisans	50
KK12	Kadın	41	Ev Hanımı	Lise	41

6.1. Mardin’de Yaşayan Arapların Sofra Adabı ve Beslenme Alışkanlıkları

Katılımcıların birçoğu etli, yağlı ve bol baharatlı ağır yemeklerin beslenme alışkanlıkları arasında bulunduğunu belirtirken, yemek yerken tüm ailenin bir araya gelmesine büyük önem verdikleri ve geniş sofraların daha çok yer sofralarına kurularak yendiği dikkat çekmektedir. Beslenme alışkanlıklarında yöresellikten vazgeçemediklerini de ayrıca belirtmişlerdir.

“Araplar, yağlı, baharatlı yemek yemeyi severler.” (KK1).

“Mardin sofrada aile bireylerinin birlikte olması esastır beslenme alışkanlığı da etli yemekler önemli bir yer tutar ürün kalitesinden ödün verilmemesi mutlak uyulan kurallardandır.” (KK3).

“Ailece hep birlikte yemek yemeyi çok önemser en sevilen lezzetli çok uğraşılı yemekler çok sık aralıklarla yapılır.” (KK4).

“Yer sofrasında yemek, et tüketmek, yağlı beslenme.” (KK6).

“Ailece yemek yemek büyük önem taşır. Geleneksel yemek çeşitlerinden asla vazgeçmezler. Et yemekleri ağırlıklı beslenirler. Dolmalar, içli köfteler oldukça sevilir.” (KK8).

“Yer sofrasında yemek ve etli yemekler.” (KK9).

6.2. Arap Mutfak Kültüründe Özel Günler ve Servis edilen Yiyecek İçecekler

Katılımcıların, Arap mutfak kültüründe bayram, düğün, cenaze gibi günlerde dağıtılan yemeklerin yapımına özen gösterdiğini bu günlerde tüm aile çevresinin davet edildiğini, gelen misafirlere özenle yaklaştıklarını ve bu özel günlerde yöresel ağırlıklı ürünlerin yapıldığını belirtmektedir. Ayrıca bu özel günlerde tüketilen yiyeceklerden birinin kaburga dolması olduğunu da çoğu katılımcı belirtmektedir.

“Özel günlerde kaburga dolması, içli köfte, sembusek, karnıyarık, yaprak sarma, içecek olarak da ayran ve reyhani şerbeti servis edilir.” (KK2).

“Düğün bayram hatta cenaze günlerinde ailenin bütün çevresi davet edilir ya da en yakın olanlar davetsiz de bulunur böyle özel günlerde Mardin mutfağına ait yemekler zerdeler çörekler yapılır ikram edilir böyle günlerde kahve en önemli içeceklerdendir mirra olarak yapılır.” (KK4).

“Kaburga dolması, işkembe dolması, gelen misafire özen göstermek, çay ve kahve ikramı.” (KK6).

“Özel günlerde kaburga dolması, içli köfte, sembusek, güveç vazgeçilmezdir. Milli içeceğimiz ayran tercih edilir.” (KK10).

6.3. Arap Mutfak Kültüründe Kullanılan Araç Gereçler

Katılımcıların çoğunluğu bakır tencerelerin yaygın olduğunu, yemeklerin daha çok geniş kazan gibi tencerelerde yapıldığını, odun ateşinin yaygın olarak kullanıldığını, topraktan yapılmış güveç kaplarının da kullanıldığını belirtmiştir. Ayrıca sofrada bakır tabakların kullanıldığını belirten katılımcılar da bulunmaktadır.

“Odun ateşi ve tahta materyaller kullanılarak bakır tencerelerde pişirilir.” (KK2).

“Pişirme anlamında ebat olarak büyük ebatlı tencereler başrol oynamaktadır.” (KK3).

“Özellikle bakır tencereler büyük kazanlar kullanılır.” (KK4).

“Bakır tencere ve tabaklar kullanılır.” (KK6).

“Büyük bakır tencereler ve topraktan yapılmış güveç kapları kullanılır.” (KK8).

“Çömlek, bakır tencereler.” (KK12).

6.4. Arap Mutfak Kültürü Dönemsel Hazırlıkları

Katılımcılar, yoğun olarak yazın kış ayları için yapılan hazırlıklardan bahsetmişlerdir. Özellikle dolmalar için yapılan biber kurutması dikkat çekmektedir. Ayrıca kışın enerji için tüketilen, pekmezden yapılan cevizli sucuk da birkaç katılımcı tarafından belirtilmiştir.

“Yazın sebzelerin taze iken kışa hazırlık yapılması özellikle dolma yemeği için kurutma sebzelerin hazırlanması reçellerin yaz ayından hazırlanması salça için domates kurutulması gibi temel hazırlıklar vardır.” (KK3).

“Sonbaharda bağ bozumu olur Mardin’in üzümü çok güzel ve lezzetlidir bu üzümünden cevizli sucuk pestil yapılır üzüm suyundan bu süreçte harire denilen bir tatlı yapılır kışa girmeden şehriyeli bulgur pilavı için evlerde hamur yoğurup şehriyeler elle kesilir bu işlem genellikle yardımlaşarak yapılır domates salçası evlerde yapılır ayrıca patlıcan biber kurutulup kışın dolma olarak tüketilir.” (KK6).

“Kış hazırlıkları kuru dolmalıklar, salçalar, turşular, tatlılar, peynirler, etli sucuklar, tatlı sucuklar (ekude), yani pekmezler, pestiller, kuru üzümler vb.” (KK7).

“Pekmez, cevizli sucuk, kuru üzüm, pestil.” (KK10).

6.5. Arap Mutfak Kültüründe Tüketilen İçecekler

Çoğunlukla ayran ve şerbetlerin tüketildiğini belirten katılımcılar, yemek sonrasında mırza (kahve) tüketildiğini, yaz aylarında ise özellikle şerbetlerin soğuk tüketildiğini, nadiren de olsa yöreye özgü üzümlerden şarapların tüketildiğini de belirtmişlerdir.

“Reyhan şerbeti, meyan kökü şerbeti, ayran, nadiren şarap.” (KK2).

“Yemekle birlikte ayran içeceği ön planda yer alırken yemek sonrası mırza adı verilen kahve içeceği tercih edilir yine yaz aylarında özellikle vişne şerbeti soğuk içecek olarak tüketilir.” (KK3).

“Ayran, gül şerbeti ve kahve.” (KK8).

“Reyhan şerbeti, ayran, şalgam, limonata, meyan kökü şerbeti.” (KK12).

6.6. Arap Mutfak Kültürünün Yemekleri

Katılımcılara Arap mutfak kültürünün en bilinen yemekleri sorulduğunda genel olarak belirtilen ürünler benzerlik göstermekle birlikte, önde gelen yemeklerin kaburga dolması, içkembe dolması, kuru biber dolması, sembusek gibi ürünler olduğu aktarılmaktadır. Ayrıca ürünlerin Arapça isimlerinin belirtilmesi de ürünlerin etnik kimliğini nitelemekte olduğu düşünülmektedir.

“Kaburga dolması etli dolma içkembe dolması içli köfte şen börek etli güveç sütlaç zerde yufka tatlısı gibi seçenekler ön planda yer alır.” (KK3).

“Kaburga dolması kızartılan içli köfte Arapça “erok” haşlanan içli köfte Arapça adı “ikbebet”, sembusek lahmacuna benzer bir yemek farkı kapalı olması işkembe dolması Arapça adı “kibe”, mumbar dolması Arapça adı “ışçok”, etli erik yemeği Arapça adı “alluciyye”, etli güveç Arapça adı “metfunne”, etli kabak yemeği Arapça adı “pelleziz”, lokma tatlısı Arapça adı “zingil”, iç pilav kuzu kol ve kuzu buttan yapılır Arapça adı “haşu”, peynirli katmer Arapça adı “kahiyye”, cevizli katmer Arapça adı “kıtkat”, patlıcan dizme köfteli Arapça adı “malzum”, sulu köfte Arapça adı “dahudiyet”, diğer şehirlerde yapılan kuru fasulye etli yeşil fasulye ve etli nohut yemeği de yapılır. Nohut yemeğine “hummis”. denir bütün tavuk iç pilavla doldurulur ve pişirilir Arapça adı “cec mihşi”.” (KK4).

“Kaburga dolması, işkembe dolması, sembusek, alluciye, güveç, içli köfte, çiğ köfte, dehudiyet.” (KK8).

“İrok, kaburga dolması, igbebet, kibe (işkembe).” (KK12).

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Türklerin tarih boyunca geniş topraklara yayılması zengin bir mutfak kültürü oluşturmuştur. Bugün Türkiye sınırları içerisinde bulunan Mardin kentinin yöre halklarından olan Araplar, uzun yıllardır bu topraklarda yaşamakta ve bu toplumun bir parçası olup, Türk mutfak kültürüne de katkıda bulunup zenginleştirmektedir. Türklerin İslamiyet’e geçmesiyle Arap medeniyetiyle etkileşimi sonucu zenginleşen yöresel ürünler, Osmanlı dönemindeki imparatorluk ve çok ulusluluk anlayışıyla günümüze kadar ulaşmıştır. Yöredeki Arapların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde genel olarak bol yağlı, kırmızı et ağırlıklı yöresel yemeklerle beslendiği gözlemlenmiştir. Sofra adabında ise genel olarak aile ile toplanılan yemeklerin ve paylaşmanın yaygın olduğu düşünülmektedir. Özel günlerde ise kısmen daha zor ve uğraştırıcı olan yemeklerin yapılması örneğin: kaburga dolması, bu özel günlere özenildiğini göstermektedir. Ayrıca eski zamanlardan kalan bakır tencere ve tabak geleneği gibi otantik değerlere halen sahip çıkıldığı ve odun ateşinde yemek pişirme tekniğinin de kullanıldığı görülmüştür. Kısa hazırlık amacıyla kurutulmuş biber ve üzüm pekmezinden yapılmış cevizli sucuk gibi ürünler önceden hazırlanmaktadır. Tüketilen ürünlerin ismine bakıldığında Arapça izler hatta tamamen Arapça olan ürünler görmek mümkündür. En çok tüketilen ürünler arasında kaburga dolması, içli köfte (irok), çiğ köfte, işkembe (kibe) bulunmaktadır. Genel olarak Mardin kentinde yaşayan Arapların mutfak kültürünü yorumlamak gerekirse, farklı milletlerin etkileşimiyle ortaya çıkmış kendine özgü bir mutfak olduğu görülmektedir. Genel olarak, Mardin’deki Arapların mutfak kültürü, Türklerin Arap medeniyetiyle etkileşimi sonucu zenginleşmiş, Osmanlı dönemindeki çok ulusluluk anlayışı ile de korunup günümüze kadar süregelen otantik, kendine özgü bir mutfak kültürü olmuştur. Bu kültürün korunması, kayıt altına alınması ve tanıtılması gastronomi turizmi açısından büyük fırsatlar ortaya çıkaracak ayrıca Türk gastronomisini dünya çapında tanıtıp, Türkiye’nin kültürel mirasının korunup gelecek nesillere aktarılmasını da sağlayacaktır.

Çalışmada elde edilen verilere göre aşağıdaki önermelerde bulunulabilir:

- Mardin’de Arap mutfak kültürüne ait ürünlerin kayıt altına alınması ve bu ürünlerin tariflerinin standartlaştırılarak yeni nesillere aktarılması, bu kültürün ve ürünlerinin unutulmasına engel olabilir.
- Çevre illerdeki gastronomi turizm etkinlikleri örnek alınarak Mardin kentinde uygulanabilir, kentin ve dış ülkelerden gelen turistler sayesinde ülke ekonomisine katkıda bulunulabilir.
- İsimleri tamamen Arapça olan ürünlerin Türkçe karşılıkları tanımlanabilir.
- Coğrafi işaret bulunmayan yöresel yemekler, coğrafi işaret tescili alınarak işaretlenebilir
- Mırza gibi yöreye ait içecekler, kendine has sunum yöntemleriyle sunularak gelenek devam ettirilebilir.

KAYNAKÇA

Aksoy, M., & Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve güneydoğu anadolu bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(3), 79-89.

- Artun, E. (2009, Kasım 2-7). *Ortak Türk-Mısır halk kültürü ürünlerinin araştırılması üzerine görüşler*. International Turkey Egypt Relations Symposium and Art Exhibition, Kahire, Mısır.
- Aslan, C. (2005). *Fellahlar'ın sosyolojisi*, Karahan Kitabevi.
- Aydın, S., Emiroğlu, K., Özel, O., & Ünsal, S. (2001). *Mardin: Aşiret-Cemaat-Devlet*. Türkiye Ekonomik ve Toplumsal Tarih Vakfı Yayını. İstanbul.
- Dömbekci, H. A., & Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141-160.
- Gheorghe, G., & Bulin, D. (2014). Cuisine—a regional tourism differentiation tool. *Knowledge Horizons – Economics*, 6(2), 194–199.
- Gül, H. (2022). Süryani mutfak kültürünün tanınırlığı üzerine bir araştırma: Mardin İli Örneği. [Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi] Mardin.
- Gürbüz, S., Özaltaş Serçek, G., & Toprak, L. (2017). Mardin'in UNESCO yaratıcı şehirler ağında “gastronomi kenti” olabilirliğine ilişkin paydaş görüşleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(1), 124-136.
- Günel, V. (2006). Mardin ilinde kültürel çekicilikler ve turizm amaçlı kullanım olanakları. [Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi] Ankara.
- Işık, G. & Güneş, M. (2015, Ekim 23-24). *Çok kültürlülüğün mirasını geleceğe taşımak: Mardin örneği*. TÜCAUM VIII. Coğrafya Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Karaca, O. B. & Yıldırım, O. (2020). Arap mutfak kültürünün Adana gastronomi turizminin gelişmesindeki yeri: yerel halkın görüşleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 41-55.
- Karaca, O. B. & Karacaoğlu, S. (2016). Kültür, din ve yemek etkileşimi çerçevesinde Arap mutfağının kavramsal olarak incelenmesi: Adana ili örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 561-584.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Közleme, O. (2012). Türk mutfak kültürü ve din. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi] İstanbul.
- Özdemir, G. & Altın, D. D. (2019). Gastronomi kavramları ve gastronomi turizmi üzerine bir inceleme. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 1-14.
- Sabbağ, Ç. (2015). Mardin yeme içme kültürü. Fırat'tan Volga'ya medeniyetler köprüsü. *Adıyaman Üniversitesi Yayınları*, (13), 199-217.
- Şimşek, N., Soylu, A. G., & Özkaya, F. (2020). Osmanlı İmparatorluğu'ndan itibaren Anadolu ve Arap Yarımadası'nın mutfak etkileşimleri. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 17(3), 496-508.
- Toprak, L., Çelikel, Güngör, A. & Gürbüz, S. (2018). *Mardin geleneksel yemekleri ve bu yemeklerde kullanılan gıda maddeleri*. Zeugma I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi, Gaziantep, Türkiye.
- UNWTO (2019, Ocak 21). International tourist arrivals reach 1.4 billion two years ahead of forecasts.
- Ünal, İ. (2023). Arap seyyahların seyahatnamelerindeki gastronomik unsurlar. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (12), 381-392.
- Yıldız, A. (2009). *Arap mutfacı*. Ocak Yayıncılık.
- Yılmaz, İ. (2009). Kültürel zenginlik bakımından Mardin. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, (4), 51-70.