

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Hacettepe Journal of Sport Sciences

2021, Cilt 32, Sayı 1 / 2021, Volume 32, Issue 1
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: 6 Mart (March) 2021 / Ankara
e-ISSN 2667-6672

Yayın hakkı © 2019 Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
H.J.S.S. is published quarterly
Spor Bilimleri Dergisi yılda 4 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.
<http://www.sbd.hacettepe.edu.tr>

**H.Ü. Spor Bilimleri
Fakültesi Adına Sahibi**
Owner

**Sorumlu Yazı İşleri
Müdürü**
Editor

**Yardımcı Yayın
Yönetmenleri**
Associated Editors

: Serdar ARITAN (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
F. Hülya AŞCI (Marmara Üni. Spor Bil. Fak.)
Tolga AYDOĞ (Acıbadem Sağlık Grubu)
Nefise BULGU (Uşak Üni. Spor Bil. Fak.)
Alpan CİNEMRE (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
A. Haydar DEMİREL (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ayşe KİN İŞLER (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)

**Bilimsel Danışma
Kurulu**
*Scientific Advisory
Board*

: Caner AÇIKADA (Lefke Avrupa Üni. BESYO)
Reha ALPAR (Emekli Öğretim Üyesi)
Gazanfer DOĞU (İstanbul Aydın Üni. Spor Bil. Fak.)
Gıyassetin DEMİRHAN (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
M. Nedim DORAL (Ufuk Üni. Tıp Fak.)
Robert C. EKLUND (Florida State Üni. Coll. of Education)
Emin ERGEN (Haliç Üni. BESYO)
Adnan ERKUŞ (Üsküdar Üni. Psikoloji Bölümü)
Selahattin GELBAL (Hacettepe Üni. Eğitim Fak.)
Hakan GÜR (Uludağ Üni. Tıp Fak.)
Zafer HASÇELİK (Hacettepe Üni. Tıp Fak.)
M. Levent İNCE (ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Böl.)
Çetin İŞLEĞEN (Ege Üni. Tıp Fak.)

Yayın Koordinatörü
Publishing Coordinator

: Süleyman BULUT

Yazım Kontrol Grubu
Editing Scout

: Nihat Ş. ÖZGÖREN
Ferhat ESATBEYOĞLU
Yunus Emre EKİNCİ
Necip DEMİRCİ

Ağ Sistemi Yöneticisi
Webmaster

: Y. Ergün ACAR

Yayının Türü
Type of Publication

: Yaygın

Dizgi-Sayfa Düzeni
Graphic Layout

: Y. Ergün ACAR
Yunus Emre EKİNCİ

Yayın İdare Merkezi
Corresponding Address

Süleyman BULUT
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi 06800, Beytepe, Ankara
Tel: 0 312 2976890 Fax: 0 312 2992167
E-posta: sbd.hacettepe@gmail.com

Deniz HÜNÜK (Pamukkale Üni. Spor Bil. Fak.)
Ayda KARACA (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ziya KORUÇ (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Ş. Nazan KOŞAR (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Tennur YERLİSU LAPA (Akdeniz Üni. Spor Bil. Fak.)
H. Hüsrev TURNAGÖL (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)

Suat KARAKÜÇÜK (Gazi Üni. Spor Bil. Fak.)
Oğuz KARAMIZRAK (Ege Üni. Tıp Fak.)
Hasan KASAP (İstanbul Bilgi Üni. Spor Bil. Fak.)
Canan KOCA (Hacettepe Üni. Spor Bil. Fak.)
Feza KORKUSUZ (Hacettepe Üni. Tıp Fak.)
S. Sadi KURDAK (Çukurova Üni. Tıp Fak.)
Magnus LINDWALL (Uni. of Gothenburg Dep. of Psychology)
Hisashi NAITO (Juntendo Üni. Grad.Sch.of Health and Sports Sci.)
Kamil ÖZER (Fenerbahçe Üni. Spor Bil. Fak.)
Xavier SANCHEZ (Halmstad Üni. Sağlık Fak.)
Veysel SÖNMEZ (Hacettepe Üni. Eğitim Fak.)
Fatih YAŞAR (Hacettepe Üni. Fizik Müh. Böl.)
İbrahim YILDIRAN (Gazi Üni. Spor Bil. Fak.)

Emre BİLGİN
Özgür Y. AKYAR
M. Gören KÖSE
Evrinm ÜNVER



İÇİNDEKİLER/CONTENTS

60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi Investigation of Life Satisfaction, Health Perception and Leisure Activity Preferences of Individuals Over 60 Years of Age	
<i>Çağla AYNA, Hüseyin GÜMÜŞ</i>	1
Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Investigation of the Relationship Between Leisure Time Satisfaction Levels and Dispositional Flow States of Recreational Sports' Participants	
<i>Gaye ERKMEN HADİ, Büşra ERDEM, Erhan DUMAN</i>	10
Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sarginlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma Humor Style As Predictors of Flow, Mental Toughness, Team Cohesion, Coach-Athlete Relationship: Study on Adolescent Athletes	
<i>Halis Egemen MERDAN, F. Hülya AŞÇI</i>	20
Geçmişten Günümüze Serbest Zaman Çalışmalarının Bibliyometrik Analizi: Journal of Leisure Research Örneği Bibliometric Analysis of Leisure from Past to Present: The Sample of Journal of Leisure Research	
<i>Tennur YERLİSU LAPA, Elif KÖSE</i>	38

60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi

Investigation of Life Satisfaction, Health Perception and Leisure Activity Preferences of Individuals Over 60 Years of Age

¹Çağla AYNA

¹Hüseyin GÜMÜŞ

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Doç. Dr. Hüseyin Gümüş

ORCID No: 0000-0003-4059-3640

Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

E-posta: huseyinn.gumuss@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 10.10.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 08.02.2021

ÖZ

İçinde bulunduğumuz yüzyılda dünyayı kasıp kavuran COVID-19 pandemisi nedeniyle sosyal ilişkilerin tekrar gözden geçirildiği, belli yaş grupları için sokağa çıkma yasaklarının uygulandığı ve yüz yüze iletişimin, kolektif davranışların sorgulandığı bu süreçten en çok etkilenen ve ne yapması ya da ne yapmaması en çok tartışılan grup şüphesiz 65 yaş üstü bireyler olmuştur. Pandemi sürecinden önce verileri toplanan bu araştırmanın amacı, 60 yaş üstü bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini Mersin'de yaşayan 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya bu evrenden amaçsal örneklem metoduyla seçilen toplam 391 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Sağlık Algısı Ölçeği"nin yanı sıra katılımcıların boş zaman etkinlik türlerine katılım sıklığını belirlemek için 6 farklı etkinlik türünü içeren "Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi" kullanılmıştır. Yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinlik türü ilgisi arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Spearman sıra farkları korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türü "ev merkezli sosyal etkinlikler" ile "kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler" iken en az tercih edilen etkinlik "fiziksel etkinlikler" ile "gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleridir". 60 yaş üstü erkeklerde yaşam doyumu ile boş zaman etkinlik türü arasındaki en yüksek ilişki gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri ($r=0.206$) arasında iken 60 yaş üstü kadınlarda kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler ($r=0.286$) arasındadır. Sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki olan boş zaman etkinliği ise kadınlarda ($r=0.413$) ve erkeklerde ($r=0.418$) "hobiler ve iç mekân etkinlikleri" olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Yaşam doyumu, Sağlık algısı, Boş zaman katılımı, Yaşlı bireyler

ABSTRACT

Due to the COVID-19 pandemic that swept the world in the current century, social relations were reviewed, curfews were imposed for certain age groups, and face to face communication and collective behaviors were questioned, and what to do or not to do is the most discussed group, undoubtedly, there have been individuals over the age of 65. The main purpose of this study is to investigate the relationship between leisure activity types and life satisfaction and health perception in individuals over sixty years old. The population of the study consists of individuals aged sixty and over living in Mersin. A total of 391 volunteers were selected from this population using a purposive sampling method. As a data collection tool in research; Life Satisfaction Scale and Health Perception Scale was used in this research. To determine the frequency of participation of the participants in the leisure activity types, a leisure activity type questionnaire including six different activity types was used. Spearman Correlation Analysis Technique was used to determine whether there was a statistically significant relationship between life satisfaction, health perception and leisure time interest and the error margin was taken as 0,05 for all analyzes. As a result of the analysis; While the leisure activity types preferred by the elderly are "home-centered social activities" and "cultural and entertainment activities", the least preferred activity is "physical activities" and "volunteering and social responsibility activities". The highest relationship between life satisfaction and leisure activity type in elderly men is between volunteering and social responsibility activities ($r = 0.206$), while it is between cultural and recreational activities ($r = 0.286$) for elderly women. Leisure activity, which has the highest relationship with perception of health, was found to be hobbies and indoor activities in both women ($r = 0.413$) and men ($r = 0.418$).

Keywords: Leisure, Life satisfaction, Health perception, Leisure participation, Elderly people.

GİRİŞ

Dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi yaşattığı büyük olumsuzlukların yanında günlük rutin içerisinde kaybolan insanı bir kez daha kendini dinlemeye, kim olduğunu, nerden gelip nereye gittiğini, yaşamın gayesi gibi durumları bir kez daha sorgulamaya sevk ettiği söylenebilir. Yediden yetmişe tüm dünyayı etkileyen bu süreçten en çok etkilenen ve ne yapması ya da ne yapmaması en çok tartışılan grup şüphesiz 65 yaş üstü bireyler olmuştur. Yaşanılan süreçte bu bireylerin yapması gereken fiziksel etkinlik programları üzerine uzun tartışmalar geliştirilmiş, bilim kurulları tavsiyelerde bulunmuş ve bilim insanları farklı çalışmalar yapmışlardır (Argan ve diğ., 2020; Sweeny ve diğ., 2020; Tekindal ve diğ., 2020). Yaşlılığı temel alan çalışmaların çoğunda yaşlılığa ilişkin tanım ve sınıflamalarda fizyolojik boyut ele alınmaktadır. Kronolojik olarak yaşlanmada 65 yaş üstü yaşlı olarak kabul edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) psikogeriatric yaşlılık dönemini 65 yaş ve üstü, yaşlı; 85 yaş ve üstü, çok yaşlı olarak sınıflamıştır. Gerontolojistler ise yaşlılığı 65-74 yaş arası genç yaşlı, 75-84 yaş arasını orta yaşlı ve 85 yaş üzerini ileri yaşlılık (ihtiyarlık) devri olarak sınıflamışlardır (Beğler ve Yavuzer, 2012). Biyolojik yaşlanma böyle bir gelişimi zorunlu kılmakla birlikte, bu değerlendirmenin kesin ve değişmez olduğu söylenemez. Yaşlı nüfusun artması ve yaşam sürelerinin uzaması ile DSÖ 2017 yılında yaş dilimlerinde yeniden bir düzenlemeye gitmiş ve değişiklikler yapmıştır. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığın başlangıcını 65 yaş olarak ele alırken Birleşmiş Milletler ise 60 yaş sınır olarak belirlemektedir (Uyanık, 2017).

Yaşlılığa ilişkin farklı kurumlar farklı yaş sınıflamaları yaparken tanımlamalarda ortak bir dilin varlığından söz edilebilir. Yaşlılık, biyolojik, kronolojik ve sosyal yönleri ile önlenmesi mümkün olmayan sorunlu bir süreçtir (Akdemir, 2008). Yaşlılıkta fiziksel güç kayıpları, işlevsel kayıplar ve değişen beden yapısına alışmadaki güçlükleri minimum seviyeye indirmek için koruyucu önlemlerin alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşanılan olumsuzluklar bu çalışmada yaşlı olarak nitelendirilen 60 yaş üstü bireylerin içine kapanıp, ruhsal çöküntü yaşamasına neden olabilmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimlere bağlı olarak 60 yaş üstü bireylerin sağlıklı bir yaşama ulaşabilmesi yaşam doyumlarını belirleyen faktörlerin anlaşılmasına bağlı olmaktadır.

İstatiksel verilere bakıldığında 60 yaş üstü nüfusun gelişmekte olan ülkelerde daha fazla arttığı görülmektedir. Bu yüzden bu ülkelerdeki 60 yaş üstü bireylerin sağlık açısından ve sosyal açıdan aktif kalmalarına yönelik çalışmalar lüks değil ihtiyaçtır. Her geçen gün artan stres, hareketsiz yaşam, teknolojinin sağlıksız yaşam tarzını tetiklemesi, buna bağlı olarak sağlık sistemlerine olan talep giderek artmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan boş zaman kavramının sağlık ve refah üzerindeki etkisi batılı ülkeler başta olmak üzere dünyanın birçok bölgesinde büyüyen bir araştırma konusudur. Birçok araştırmacının boş zaman etkinlikleri ile sağlık kavramını ilişkilendirmesi, boş zaman etkinliklerinin neşe ve zevk kaynağı olarak tüketilen zamandan ziyade yenilenmek, tazelenmek için gerekli bir ihtiyaç olduğundan kaynaklanmaktadır. Teori ve araştırmalar bunun sadece gelip geçici olarak o andaki yaşam kalitesini arttırmadığını, aynı zamanda duygusal yapıya da uzun süre etki edeceğini savunmaktadır (Koçak ve diğ., 2017; Mannell, 1999; Saint-Maurice ve diğ., 2020; Vancampfort ve diğ., 2019; Yağmur ve diğ., 2020).

60 yaş üstü dönemde boş zaman etkinliklerine katılmak, sosyal katılım düzeyini ve yaşam kalitesini yükseltme, hayattan zevk alma, aile, arkadaş ilişkilerini güçlendirme ve psikolojik iyi oluşu artırma gibi pek çok farklı yararlar sağlayacaktır (Çetin ve diğ., 2014; Dos Santos ve diğ., 2020; Massie ve Meisner, 2020). Birçok araştırma boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu ve sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiyi ortaya koyan ve literatürde ki kavramsal çerçeveyi oluşturan farklı ülkelerdeki çalışmalar, boş zaman etkinliklerinin, sağlığın ve yaşam doyumunun elde edilmesinde önemli bir belirleyici olduğunu ispatlamıştır (Blafoss, ve diğ., 2019; Murphy, 2003).

Pandemi süreciyle birlikte üzerinde en fazla durulan grup olan 60 yaş üstü bireylerin sosyal toplum içindeki yeri, düzenli yaşam alışkanlıkları ve boş zaman davranışları gibi konular günden güne popülerliğini arttırmaktadır. Bu nedenle

bu araştırmanın amacı 60 yaş üstü bireylerin yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinliği tercihlerinin incelenmesidir.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H₁: Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₂: Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₃: Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₄: Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırmaya Mersin ilinde yaşayan 60 yaş ve üzeri toplam 453 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ancak eksik veya yanlış doldurulan ölçeklerin araştırma kapsamından çıkartılmasıyla, 391 kişi [%49,1 (192)'i kadın, %50,9 (199)'u erkek] araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada, ilişkisel tarama modeli ile kolayca ulaşılan kişilerle örneklemin oluşturulduğu olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan “kolayda örnekleme” yöntemi kullanılmıştır (Fraenkel ve diğ., 2018).

Veri Toplama Araçları: Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi ve Sağlık Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam doyum ölçeği: Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (YDÖ) Dağlı ve Baysal tarafından (2016) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Tek faktör ve 5 maddeden oluşan Likert türünden bir ölçektir. Orijinal ölçekle uyum gösteren YDÖ'nün açıklanan varyans oranı %68 olup iç tutarlılık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Bu çalışmada YDÖ'nün KMO değerinin 0,836 olduğu tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Boş zaman etkinlik türü anketi: Araştırmada Chun ve diğ. (2012)'nin, Raghep (1980)'in çalışmasından esinlenerek geliştirdikleri “Boş Zaman Katılım Türü Anketi” kullanılmıştır. Anket boş zaman katılımcılarının farklı boş zaman etkinlik türlerine katılım durumlarını ölçmek için kullanılmaktadır (Ryu ve Heo, 2017). Formun içerdiği etkinlik türleri şu şekildedir: a- Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri. b- Spor ve egzersiz türlerini içeren fiziksel etkinlikler. c- Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve kapalı alan etkinlikleri. d- Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler. e- Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, seyahat etmek gibi ev merkezli ve sosyal etkinlikler. f- Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri. 6 maddeden oluşan form 10'lu derecelendirme türündedir (1: Neredeyse Hiç; 10: Neredeyse her gün). Ölçekten alınan puanın yüksek olması daha sık katılımı ifade etmektedir (Ryu ve Heo, 2017).

Sağlık algısı ölçeği: Sağlık algısı ölçeği, Diamond ve diğ. (2007) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kadioğlu ve Yıldız (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Sağlık algısı ölçeğinin açıklanan varyans oranı %59,03 olup iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0.77'dir. Bu çalışmada Sağlık Algısı Ölçeği'nin KMO değerinin 0,807 olduğu tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veri toplama işlemi başlamadan önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Raporu için başvuru yapılmış ve 27/03/2019 tarih ve 020 sayılı Etik Kurul Kararı alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, huzurevleri, emekli evleri, spor salonları, park ve rekreasyon alanları, halk eğitim kursları ve ev ziyaretlerinde, veriler araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Ayrıca çalışma verilerinin toplanması “Helsinki

Bildirgesi”ne uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak gerçekleştirilmiştir. Veriler toplandıktan sonra 453 formdan eksik veya hatalı doldurulan ve analiz için uygun olmadığı düşünülen (yarısı boş bırakılmış vb.) 62 adet form kapsam dışı bırakılmış ve veri setinden silinmiştir. Çalışmanın örnekleme son noktada 391 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın örneklem grubundan elde edilen ölçeklerin geri dönüş oranı % 86.3’tür.

Verilerin Analizi: Ölçeklerin toplam puanlarına yönelik yapılan normallik testi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olduğu gözlenmektedir. Bu değerler arasında ki sonuçların normallik varsayımını karşıladığı belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinlik türü arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile ölçeklerden en az biri sıralama düzeyinde olması sebebiyle Spearman Correlation analiz tekniği kullanılmış ve bütün analizler için hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

60 yaş üstü bireylerin boş zaman etkinlik türü tercihleri ile kadın ve erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türüyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma grubunun boş zaman etkinlik türü katılımı

Boş Zaman Etkinlik Türleri	\bar{X}	SS
Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler	6,01	2,62
Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler	5,26	2,55
Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri	3,92	2,78
Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri	3,80	2,87
Spor ve egzersiz türlerine içeren fiziksel etkinlikler	3,65	2,85
Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri	3,39	2,81

Tablo 1’e göre bireyler en çok ev merkezli sosyal etkinliklere ($\bar{X}=6,01$) ardından kültürel ve eğlence içerikli etkinliklere ($\bar{X}=5,26$) katılmayı tercih etmişlerdir. En az katılım gösterdikleri faaliyetler ise fiziksel etkinlikler ($\bar{X}=3,65$) ve gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri ($\bar{X}=3,39$) olmuştur.

Araştırmaya katılan 60 yaş ve üstü erkek bireylerin, boş zaman etkinlik türü, sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Korelasyon katsayısı sonucunda, sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki bulunan boş zaman etkinlik türünün hobiler ve iç mekân etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,418$; $p<.05$). Erkek bireylerde yaşam doyumu ile arasında ilişki bulunan tek boş zaman etkinlik türünün gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,206$; $p<.05$). Araştırma grubunun yaşam doyumu ve sağlık algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=,224$; $p<.05$). Bulunan bu bulgular araştırma hipotezlerinden H_1 ve H_3 ’ün kabul edildiğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan 60 yaş ve üstü kadınların, boş zaman etkinlik türü, sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Korelasyon katsayısı sonucunda, sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki bulunan boş zaman etkinlik türünün hobiler ve iç mekân etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,413$; $p<.05$). Kadın bireylerde yaşam doyumu ile arasında ilişki bulunan en yüksek etkinlik türünün kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler olduğu görülmüştür ($r=,286$; $p<.05$). Araştırma grubunun yaşam doyumu ve sağlık algısı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=,335$; $p<.05$). Bulunan bu bulgular araştırma hipotezlerinden H_2 ve H_4 hipotezlerinin kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 2

Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki

		SA	YD	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu	r	,224						
	p	,002						
1.Açık alan Etkinlikleri	r	,330**	,032					
	p	,000	,657					
2.Fiziksel Etkinlikler	r	,406**	,083	,667**				
	p	,000	,250	,000				
3.Hobiler ve İç Mekân Etkinlikleri	r	,418**	,078	,429**	,440**			
	p	,000	,281	,000	,000			
4.Kültürel ve Eğlence İçerikli Etkinlikler	r	,174*	-,060	,230**	,336**	,262**		
	p	,016	,405	,001	,000	,000		
5.Ev Merkezli Sosyal Etkinlikler	r	,079	,039	,226**	,214**	,088	,317**	
	p	,279	,595	,002	,003	,222	,000	
6.Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	r	,344**	,206**	,439**	,418**	,451**	,201**	,274**
	p	,000	,004	,000	,000	,000	,005	,000

Tablo 3

Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki

		SA	YD	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu	r	,335**						
	p	,000						
1.Açık alan Etkinlikleri	r	,406**	,269**					
	p	,000	,000					
2.Fiziksel Etkinlikler	r	,236**	,242**	,625**				
	p	,001	,001	,000				
3.Hobiler ve İç Mekân Etkinlikleri	r	,413**	,208**	,441**	,494**			
	p	,000	,003	,000	,000			
4.Kültürel ve Eğlence İçerikli Etkinlikler	r	,145*	,286**	,231**	,194**	,390**		
	p	,041	,000	,001	,006	,000		
5.Ev Merkezli Sosyal Etkinlikler	r	,146*	,176*	,239**	,282**	,251**	,431**	
	p	,039	,013	,001	,000	,000	,000	
6.Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	r	,327**	,230**	,357**	,475**	,481**	,195**	,354**
	p	,000	,001	,000	,000	,000	,006	,000

TARTIŞMA

Covid-19 pandemisi öncesinde yapılan bu araştırma sokağa çıkma yasağı uygulanan 65 yaş üzeri bireylerin boş zaman davranışlarının incelenmesi açısından önem arz etmektedir. Söz konusu çalışmada 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türleri ve farklı boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu ve sağlık algısı ile ilişkisini incelenmektedir.

Araştırma bulgularına göre 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türü “ev merkezli sosyal etkinlikler” ile “kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler” iken en az tercih edilen etkinlik “fiziksel etkinlikler” ile “gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri”dir. En yüksek oranda tercih edilen etkinliğin ev merkezli etkinlikler olması ileri yaşlarda kronik rahatsızlıkların, ekonomik yoksunlukların, yakın aile üyelerinin ve arkadaşlarının kaybı gibi durumların kişinin etkinlik fırsatını kısıtladığını, dolayısıyla ulaşılabilirliğinin daha kolay olduğu, ev merkezli sosyal etkinliklere katılımların tercih edildiği düşünülmektedir. Boş zamanı değerlendirme biçimi insandan insana değiştiği gibi yaşanan coğrafyaya göre de farklılık gösterebilir. Örneğin, Çin’de 60 yaş üstü bireylerde yapılan bir çalışmada, yaşlıların boş zaman faaliyetlerinden en çok televizyon izlemeyi veya radyo dinlemeyi, ardından gazete, kitap veya dergi okumayı en az ise kart oyunları oynamayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Chou ve diğ., 2004). Yine yapılan benzer

bir çalışmada batı ülkelerindeki insanlar boş zamanlarında en çok televizyon izlemeyi veya radyo dinlemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Strain ve diğ., 2002). Rekreasyonel fiziksel aktivitenin pek popüler olmadığı yaşlı bireyler arasında daha çok pasif ve hareketsiz aktiviteler tercih edildiği birçok çalışmada görülmektedir (Brown ve diğ., 1991; Peppers, 1976; Zuzanek ve Box, 1988). Malezya’da 60 yaş üstü bireylerde yapılan araştırmada yaşlılar boş zamanlarını en çok dinlenerek, televizyon izleyerek ve okuyarak geçirdiklerini belirtmişlerdir. En az tercih ettikleri faaliyetler ise spor yapmak ve müzik aleti çalmaktır (Minhat ve Amin, 2012). Görülen şu ki; yaşlı bireylerin boş zamanda yaptıkları faaliyet tercihleri farklı ülkelerde de olsa benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda yaşlı bireylerin en çok katılım gösterdikleri etkinliklerden biri kültürel ve eğlence içerikli etkinliklerdir. Dolayısıyla bu etkinliklerin çeşitlendirilip anlaşılması, üzerinde durulması gereken bir konudur. Yaşlı bireyler için kültürel ve eğlence içerikli etkinlikleri anlaşılır bir hale getirip, bu etkinliklere katılımlarını sağlamak onların sosyal ilişkilerini geliştirip sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

60 yaş üstü erkeklerin yaşam doyumu ile boş zaman etkinliklerinden gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bireylerin yaş aldıkça üretici konumdan çıkıp tüketiciliğe geçmesi, kendilerini ailelerinin üzerinde bir yük olarak görüp işe yaramaz hissetmeleri yaşamdan aldıkları doyum düzeyini etkilediği söylenebilir. Nitekim Kleiber ve Nimrod (2008), yaptığı bir çalışmada, gönüllülük ve sivil toplum faaliyetlerine katılan yaşlı bireylerin daha üretken olduklarını, yaşamlarını daha değerli hissettiklerini ve yaşam doyumlarının arttığını ifade etmişlerdir. Chun ve diğ. (2012)’ne göre gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri diğer tüm boş zaman etkinlik türlerinden daha yüksek düzeyde anlamlılığa sahiptir. 60 yaş üstü bireyler özellikle emekli olduktan sonra amaçsızlaşmakta ve toplumdaki izole olma eğilimindedirler. Dolayısıyla bu faaliyetler onları topluma kazandırıp, işe yaramaz hissini ortadan kaldırmaya ve yaşam tatmininin yükselmesine katkı sağlayacaktır (Ryu ve Heo, 2017). 60 yaş üstü bireylerin gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinliklerine katılımıyla yaşlanma evresine geçişi kolaylaştırdığını ve yaşamdaki amaç duygusunun korunmasına katkı sağladığını alan yazındaki benzer birçok çalışma desteklemektedir (Greenfield ve Marks, 2004; Hoglund ve diğ., 2009). Sonuç olarak 60 yaş üstü bireylerin bir amaç edinip hayatlarını anlamlandırmasına katkı sağlayacak bu etkinliklerin yaşam doyumunu arttırmada oldukça önemli olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kadınlarda arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İleri yaş döneminin getirdiği en büyük olumsuzluklardan biri de yaşanan kayıplardır. Bireylerin eşini, akrabasını ve yakın çevresinden insanları kaybetmesi onların duygusal olarak çöküntüye uğramasına sebep olduğu düşünülmektedir. Keza araştırma kapsamında ziyaret edilen huzur evlerinde, 60 yaş üstü bireylerin duygusal olarak en çok etkilendikleri konunun, yalnızlık olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde ki olumsuz rolü ise birçok çalışmada kanıtlanmıştır (Gümüş ve diğ., 2018; Mellor ve diğ., 2008; Swami ve diğ., 2007). Bu noktada ileri yaştaki bireylere sosyal destek sağlayacak eş, dost ile vakit geçirme gibi ev merkezli sosyal etkinliklerin yalnızlık duygusundan uzaklaştırıp, yaşam doyumlarını yükseltmede etkili olacağı düşünülmektedir. Sharp ve Mannel (1996), ileri yaştaki kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada verilen yanıtlar arasında, boş zaman etkinlikleri ile meşgul olmanın, eşlerini kaybetmenin verdiği olumsuz ve yalnızlık duygusundan uzaklaştırdığını, dolayısıyla duygusal yönden kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Dupuis ve Smale (1995), arkadaş ve aile ziyaretleri yapmayanların veya çok az yapanların düzenli olarak yapanlardan daha fazla depresyonda olduklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra arkadaş, aile ve akraba ziyaretlerinin yaşam doyumuyla arasında ilişkinin olmadığı gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ardahan ve diğ., 2012; Baiyewu ve Jegede, 1992). Literatürde bu konuyla alakalı iki farklı görüşün çıkması, bu ilişkinin niceliği ile değil niteliği ile açıklanabilir. Çünkü 60 yaş üzerindeki bireylerin çevresindeki

insanlarla ilişkilerinin sıklığı tek başına yaşam doyumu üzerinde etkili olmayabilir. Hatta bu ilişkilerdeki kalitenin yaşam doyumu üzerinde daha etkin rol oynama ihtimali de vardır (Apak ve Yıldız, 2018). Literatürde de insanlarla sosyal ilişkilerin kendisinden ziyade, kalitesinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Berg ve diğ., 2006; Litwin, 2000). Araştırmamızın sonucuna göre yaşamın son evresi olarak nitelendirilen ileri yaş döneminin, bireylerin ruh sağlığına olumlu katkıları olacağı düşünülen arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinliklerin yaşam doyumuna etkisi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri, kadın veya erkek fark etmeksizin 60 yaş üstü bireylerin, sağlık algısı ile arasında genel olarak pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin bulunduğu diğer bir boş zaman etkinlik türüdür ($p<.05$). Bu bulgu alanyazında yapılan birçok çalışma ile çelişmektedir. Araştırmalar genel olarak kadınların erkeklere oranla hobi ve iç mekân etkinliklerini daha fazla tercih ettiklerini gösterirken (Cho ve diğ., 2017; Hamrik ve diğ., 2012) bu çalışmada tersi bir durum söz konusudur. Bu bulgunun oluşmasında araştırma grubunun yaşının ve daha önceki araştırmalardaki hobi ve iç mekân etkinliklerine, el sanatları, dikiş nakış gibi faaliyetlerin de eklenmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Kent yaşantısı 60 yaş üstü bireyler için pek çok avantaj barındırır da birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Kentte yaşayan ileri yaştaki bireyler giderek dış dünyadan uzaklaşmakta ve aktifliklerini kaybetmektedirler (Erbaş ve diğ., 2021; Moody ve Sasserri 2012). Kurtkapan (2018) bu durumu; kentlerdeki mekân ve donatıların gençlere uygun düzenlenmesinden dolayı ortaya çıkan bazı fiziksel engellerin, ileri yaştakilerin dış dünyayla olan bağlantısını ve aktifliğini olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlamaktadır. Dolayısıyla zamanının büyük bir kısmını evde geçiren bireyler için edindikleri uğraşlar ve hobiler onları bu olumsuz etkilerden kurtarabilir. İleri yaştaki bireylerin ruhsal ve sosyal yönden kendini iyi hissetmesine katkı sağlayacak hobiler ve iç mekân etkinlikleri, yaşlılığın olumsuz etkilerini ortaya çıkmasını önlemede de geciktirici bir rol oynayabilir (Aydın ve Tütüncü, 2017). Dupuis ve Smale (1995) tarafından yapılan araştırmada, ileri yaştaki bireylerin hobi ve el sanatları ile uğraşmalarının, psikolojik refahı pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde hobiler ve iç mekân etkinliklerinin sağlık algısını pozitif yönde etkilediğine dair araştırmamıza paralel birçok çalışmaya rastlanmıştır (Tinsley ve diğ., 1985; Zuzanek ve Box, 1988). 60 yaş üstü bireylerin daha çok hareket edip, dışarda oldukları etkinlikler sağlık algılarını pozitif yönde daha çok etkilese de ilgileri doğrultusunda kaliteli vakit geçirebildikleri ve uğraşmaktan keyif aldıkları iç mekân etkinliklerinin de sağlık algısı üzerindeki etkisi azımsanmayacak derecede önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, 60 yaş üstü bireyler en çok ev merkezli sosyal etkinliklere, ardından kültürel ve eğlence içerikli etkinliklere katılmayı tercih etmişlerdir. En az katılım gösterdikleri faaliyetler ise fiziksel etkinlikler ve gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri olmuştur. Yapılan incelemede erkeklerde en yüksek ilişki, sağlık algısı ile hobiler ve iç mekân etkinlikleri arasında tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile arasında ilişki olan tek boş zaman etkinliği ise, gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleridir. Kadın bireylerin katıldığı tüm boş zaman etkinlik türleri ile sağlık algısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sağlık algısıyla en yüksek ilişki hobiler ve iç mekân etkinlikleri, yaşam doyumuyla ise kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler arasında tespit edilmiştir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 27/03/2019

Sayı No: 020

KAYNAKÇA

1. Akdemir, N. (2008). Yaşlı istismarı ve ihmali. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 15(1), 68-75.
2. Apak, E., ve Yıldız, R. (2018). Yaşlılarda etkinlik düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Bingöl ili örneği. *Sosyal Sermaye Kaybı Yayınları*, 133-160.
3. Ardahan, M., Balyac, Ö.E., ve Genç, A. (2012). Yaşlıların algıladıkları aile desteğinin yaşam doyumlarına etkisi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 21(2), 61-69.
4. Argan, M., Pakiş, Ş., Kesim, Ü., Tokay Argan, M. (2020). Flow in home-based leisure during the COVID-19 lockdown: A case study for people aged 65 and over in Turkey. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 5-17.
5. Aydın, İ., ve Tütüncü, Ö. (2017). Yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 315-321.
6. Baiyewu, O., ve Jedege, O. (1992). Life satisfaction in elderly Nigerians: Reliability and factor composition of the life satisfaction index z. *Age and Ageing*, 21(4), 256-261. doi: 10.1093/ageing/21.4.256
7. Beğler, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 25(3), 1-3.
8. Berg, A.I., Hassing, L.B., McClearn, G.E., ve Johansson, B. (2006). What matters for life satisfaction in the oldest-old?. *Aging and Mental Health*, 10(3), 257-264.
9. Bláfoss, R., Micheletti, J.K., Sundstrup, E., Jakobsen, M.D., Bay, H., ve Andersen, L.L. (2019). Is fatigue after work a barrier for leisure-time physical activity? Cross-sectional study among 10,000 adults from the general working population. *Scandinavian journal of public health*, 47(3), 383-391.
10. Brown, B.A., Frankel, B.G., ve Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16(4), 368-392.
11. Cho, D., Post, J., ve Kim, K. (2017). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics Gerontology International*, 18(3), 380-386.
12. Chou, K.L., Chi, I., ve Chow, N.W.S. (2004). Sources of income and depression in elderly Hong Kong Chinese: mediating and moderating effects of social support and financial strain. *Aging & Mental Health*, 8(3), 212-221.
13. Chun, S., Lee, Y., Kim, B., ve Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34, 436-449.
14. Çetin, S.Y., Kara, İ., ve Kitiş, A. (2014). Evde yaşayan yaşlılarda sosyal katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(1), 11-20.
15. Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
16. Diamond, J.J., Becker, J.A., Arenson, C.A., Chambers, C.V., ve Rosenthal, M.P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557-61.
17. Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
18. Dos Santos, V.R., ve Gobbo, L.A. (2020). Physical activity is associated with functional capacity of older women with osteosarcopenic obesity: 24-month prospective study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 912-919.
19. Dupuis, S.L., ve Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
20. Erbaş, Ü., Gümüş, H., ve Talaghir, L. (2021). Leisure and Recreation Activities for Disabled People. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 4(1), 1-7. DOI: 10.33438/ijds.732891
21. Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., ve Hyun, H. (2018). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
22. Gümüş, H., Ayna, Ç., ve Yıldırım, İ. (2018). Reviewing attitudes of women towards leisure activities in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 224-229. DOI: 10.15314/tsed.491629
23. Greenfield, E.A., ve Marks, N.F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological wellbeing. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), 258-264.
24. Hamrik, Z., Bobakova, D.F., Kalman, M., ve Sigmund, E. (2012). Sedentary lifestyle and passive leisure in Czech school-aged children. *Předloženo v dubnu*, 35(1), 28-39.
25. Hoglund, M.W., Sadovsky, R., ve Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging in men. *Journal of Men's Health*, 6(4), 354-365.

26. **Kadioğlu, H., ve Yıldız, A.** (2009, Ekim 20-24). *Sağlık algısı ölçeği'nin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği* [Konferans Bildiri Sunumu]. 12. Ulusal Hemşirelik Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
27. **Kleiber, D., ve Nimrod, G.** (2008). Expressions of generativity and civic engagement in a 'learning in retirement' group. *Journal of Adult Development*, 15, 76–86.
28. **Koçak, Y., Tukul, U., Tolun, B., Gümüş, H., ve Tolukan, E.** (2017). Analysis of expectations and perceptions of the customers in sports and healthy life centers for service quality (sample of afyonkarahisar province). *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 38-46. DOI: 10.46463/ijrss.368384.
29. **Kurtkapan, H.** (2018). Aktif yaşlılık ve yerel yönetim uygulamaları: İstanbul örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 38-52.
30. **Litwin, H.** (2000). Social network and well-being: An empirical examination. *Canadian Journal on Aging*, 19(3), 343-362.
31. **Mannell, R.C.** (1999). Older adults, leisure, and wellness. *Journal of Leisureability*, 26(2), 3-10.
32. **Massie, A.S., ve Meisner, B.A.** (2019). Perceptions of aging and experiences of ageism as constraining factors of moderate to vigorous leisure-time physical activity in later life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(1), 24-42.
33. **Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., ve Cummins, R.** (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218.
34. **Minhat, H.S., ve Amin, R.M.** (2012). Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia. *Journal of Community Health* 37(4), 840–847.
35. **Moody, H.R., ve Sasser, J.R.** (2012). *Aging: Concepts and controversies*. Los Angeles: Sage.
36. **Murphy, H.** (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: some problematic issues in the case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37–50.
37. **Peppers, L.G.** (1976). Patterns of leisure and adjustment to retirement. *The Gerontologist*, 16(5), 441-446.
38. **Ragheb, M.G.** (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
39. **Ryu, J., ve Heo, J.** (2017). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.
40. **Saint-Maurice, P.F., Coughlan, D., ve Kelly, S.P.** (2019). Association of leisure-time physical activity across the adult life course with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA Netw Open*, 2(3), e190355.
41. **Sharp, A., ve Mannell, R.C.** (1996). Participation in leisure as a coping strategy among bereaved women. In D. Dawson (eds.), *Proceedings of the Eighth Canadian Congress on Leisure Research* (pp 241-144). Ottawa.
42. **Stanis, S.A.W., Schneider, I.E., Chavez, D.J., Shinew, K.J.** (2009). Visitor constraints to physical activity in park and recreation areas: difirences by race and ethnicity. *Journal of Park And Recreation Administration*, 27(3), 78-95.
43. **Strain, L.A., Grabusic, C.C., Searle, M.S., ve Dunn, N.J.** (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 42(2), 217–23.
44. **Swami, V., Chamorro Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., ve diğ.** (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161- 166.
45. **Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., ve diğ.** (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PLoS One*, 15(11), e0242043.
46. **Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S.** (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
47. **Tekindal, M., Ege, A., Erim, F., ve Gedik, T.** (2020). Sosyal hizmet bakış açısıyla covid-19 sürecinde yaşlı bireyler: sorunlar, ihtiyaçlar ve öneriler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 159-164.
48. **Tinsley, H.E.A., Teaff, J.D., Colbs, S.L., ve Kaufman, N.** (1985). A system of classifying leisure activities in terms of the psychological benefits of participation reported by older person. *Journal of Gerontology*, 40(2), 172-178.
49. **Uyanık, Y.** (2017). Yaşlılık, yaşlanan nüfus ve sosyal politika. *İş ve Hayat Dergisi*, 3(5), 67-100.
50. **Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., ve Koyanagi, A.** (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among adolescents aged 12–15 years from 52 low-and middle-income countries. *Journal of affective disorders*, 251, 149-155. doi: 10.1016/j.jad.2019.03.076
51. **Yağmur, R., Eroğlu, O., Ayna, Ç., Iconomescu, T.** (2020). Parks and recreation areas for physical activity: Barriers and incentives. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 28-36. DOI: 10.46463/ijrss.806151
52. **Zuzanek, J., ve Box, S.J.** (1988). Life course and the daily lives of older adults in Canada. In K. Altergott (Eds.), *Daily life in later life: Comparative perspectives* (s.147-185). London: Sage Publications.

Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Leisure Time Satisfaction Levels and Dispositional Flow States of Recreational Sports' Participants

¹Gaye ERKMEN HADİ

²Büşra ERDEM

¹Erhan DUMAN

¹Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

²Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yazışma Adresi
Corresponding Address:

Dr. Öğretim Üyesi Gaye ERKMEN HADİ

ORCID No: 0000-0003-4129-3236

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Konya, Türkiye

E-posta: gerkmen@selcuk.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 12.03.2020
Kabul Tarihi (Accepted): 17.02.2021

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleriyle optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarını cinsiyet ve katılma sebepleri açısından incelemektir. Çalışmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve 261 kadın ($Ort_{yaş}=22.49 \pm 5.64$) ve 293 erkek ($Ort_{yaş}=22.63 \pm 5.37$) bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel veri formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kısa versiyonu ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi, bağımsız gruplar t testi ve ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.600, p<.01$). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görüldükçe ($t=-1.776, p=.078$), kadın ve erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($t=-2.554, p=.011$). Ayrıca, katılımcıların serbest zaman doyumlarının ($F_{(2-551)}=1.173, p>.05$) ve optimal performans duygu durumu ($F_{(2-551)}=1.816, p>.05$) puanlarının sportif rekreatif aktivitelere katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Serbest zaman doyumunu ile optimal performans duygu durumu arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir..

Anahtar Kelimeler: *Optimal performans duygu durumu, Serbest zaman doyumunu, Sportif rekreatif aktivite*

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between leisure time satisfaction and dispositional flow stated of individuals participating in recreational sports. In addition, it was to examine the participants' leisure time satisfaction and dispositional flow states in terms of gender and reasons for participation. The sample of the study consists of 261 female ($X_{age}=22.49 \pm 5.64$) and 293 male ($X_{age}=22.63 \pm 5.37$). Demographic information form, Leisure Time Satisfaction Scale short form and Dispositional Flow Scale were used to data collection. The obtained data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, independent groups t test and ANOVA. According to the results of the correlation analysis, a positive and significant relationship was found between participants' leisure time satisfaction and dispositional flow state scores ($r=.600, p<.01$). While the leisure time satisfaction scores of the participants did not differ significantly with regard to the gender variable ($t=-1.776, p=.078$), there was a significant difference between the dispositional flow states of the female and male participants ($t=-2.554, p=.011$). Furthermore, it was observed that the participants leisure time satisfaction ($F_{(2-551)}=1.173, p>.05$) and dispositional flow states scores ($F_{(2-551)}=1.816, p>.05$) did not differ with regard to participants' participation reasons. Identifying the relationship between leisure time satisfaction and dispositional flow state of individuals' participating in recreational sports, supports that experience of positive emotional states is closely related to satisfaction in individuals' which they get in their leisure time.

Keywords: *Dispositional flow state, Leisure time satisfaction, Recreational sports.*

GİRİŞ

Psikolojinin son zamanlarda önem kazanan araştırma alanlarından biri olan pozitif psikolojinin, insan varlığının pozitif özellikleri üzerinde çalışmak için araştırmacıların ilgisini değiştirdiği görülmektedir (Seligman ve Csíkszentmihályi, 2000). Pozitif psikoloji bireylerin subjektif deneyimlerine odaklanır. Bu deneyimler, bireylerin geçmişe yönelik olumlu iyi oluş düzeylerine sahip olması; geleceğe yönelik olarak bireylerin iyimser ve umut içerisinde olmaları; içinde buldukları an itibarıyla ise optimal performans duygu durumu/akış deneyimi (flow state) ve mutluluk duygusunu hissetmelerinden oluşmaktadır (Seligman ve Csíkszentmihályi, 2000). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan “akış deneyimi” olarak adlandırılan optimal performans duygu durumu bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili yapılardan oluşmakta olup, spor, fiziksel aktivite esnasında deneyimlendiği gibi çeşitli serbest zaman aktivitelerinde de deneyimlenen pozitif duygu durumlarından biridir.

Optimal performans duygu durumu, kişinin yaptığı aktivite ile yetenekleri arasında bir uyumun olduğunu ifade eden, insanın yaptığı aktiviteye ancak tamamen dahil olduğu zaman hissettiği bütüncül bir his ve keyifli bir durumdur (Csíkszentmihályi, 1990). Bu aktivitenin seçimi optimal performans duygu durumu deneyimini yaşayabilmenin en önemli unsurlarından biridir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Optimal performans duygu durumu deneyiminde kişinin yetenekleri ve aktivite birbirleri ile tam olarak uyumlu olduğu her an ve her yerde yaş sınırlaması olmaksızın bu psikolojik durum yaşanabilmektedir (Csíkszentmihályi ve Csíkszentmihályi, 1988).

Serbest zaman uygulamaları potansiyel olarak optimal performans duygu durumu için en zengin kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2011). Rekreatif aktivitelere katılımın bireylerin optimal performans duygu durumunu yaşamasına olanak sağladığı düşünülmektedir. Optimal performans duygu durumu serbest zaman aktivitelerinde deneyimlenmesi durumunda, katılımcılar için çoğunlukla en yoğun şekilde keyif veren deneyimlerle sonuçlanmış olduğundan söz edilmektedir (Csíkszentmihályi, 1997; Csíkszentmihályi ve Csíkszentmihályi, 1988; Stebbins, 2005). Optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesi anında yaşanan kontrol duygusunun bireyi başarısız olma korkusundan uzak tuttuğunu, olumlu düşünceler oluşturduğunu ve bireyin ilgilendiği aktiviteye dair güven duygusu oluşturduğu ifade edilmektedir (Elkington, 2011). Böyle bir deneyimde bireyin kendisi hakkındaki farkındalığının bireyi içinde bulunduğu ortamdan çok da fazla ayırmadığını söylemek mümkündür.

Stebbins (2001) bireylerin belirli aktivitelere bağlılık duymasıyla optimal performans duygu durumunu yaşamalarının daha olası olduğunu belirtmiştir. Örneğin düzenli olarak sportif rekreatif aktivitelere katılımın, bireylerin konsantrasyonlarını anlamlı bir şekilde belirli bir göreve odaklamalarının tutarlı bir şekilde aktiviteyi sürdürme davranışını sergilemelerine kolaylık sağladığı düşünülmektedir. Bu tür rekreatif aktivitelerin bireylerin kişisel hedefler belirleyip, beceri düzeylerini geliştirmelerini, içsel motivasyona sahip olmaları ve performanslarını değerlendirmeye yönelik bir öngörü kazanabilmelerini teşvik edici yapıya sahip oldukları düşünülmektedir. Başka bir deyişle bireylerin düzenli katılımının, serbest zamanlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için ortaya koydukları çaba ve azmin bireylerde optimal performans duygu durumuna benzer deneyimler ürettiği ifade edilmektedir. Bireyin devamlılık sağladığı aktiviteye kişisel yatırım ve çaba sarf etmesinin bireyin aktivite duygusunu geliştirmesi ve sürdürmesini sağladığı ve bireyin daha fazla keyif alıp kendisi hakkında ve serbest zaman değerlendirmesi açısından olumlu duygular geliştirmesine imkan sağladığı söylenebilmektedir (Elkington, 2011). Ayrıca yapılan bir çalışmada (Kang, 2012) serbest zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılım göstermenin daha fazla psikolojik fayda ve optimal performans duygu durumu deneyimi olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyumun bireylerin olumlu duygu durumları deneyimlemeleri ile yakından ilişkili olduğu ve bu olumlu duygu durumlarını sürdürmeleri için de gerekli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman doyumunun tanımına baktığımızda, bireylerin serbest zamanlarından ne derece memnun olduklarının ve serbest zamanlarını değerlendirirken deneyimledikleri kaliteyi ifade ettiğini görmekteyiz (Kovacs, 2007). Serbest zaman doyumunu (Mannel ve Kleiber 1997) kişilerin rekreasyona katılımları sonucunda ihtiyaç, istek ve ilgilerinin karşılanması olarak tanımlamaktadır. Beard ve Ragheb (1980)'e göre serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda ortaya koydukları, elde ettikleri ve ulaştıkları pozitif doyumlar olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu kazandıkları olumlu hisler olarak tanımlanmaktadır (Seigenthaler, 1997). Serbest zaman aktivitelerine katılırken, optimal performans duygu durumunun serbest zaman memnuniyetini arttırdığı ifade edilmektedir (Wu ve Liang, 2011).

Serbest zaman alanında optimal performans duygu durumu ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında ve düzenli bir şekilde bu katılım durumlarını devam ettirmelerinde, serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyumun ve pozitif duygu durumlarının önemli role sahip olduğunu ortaya koymanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranması amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışma katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet ve aktiviteye katılım sebepleri açısından farklılaşım farklılaşmadığının da incelenmesini içermektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamasından dolayı ilişkisel bir çalışma özelliği taşıdığı ifade edilebilirken, cinsiyet ve aktiviteye katılım sebepleri açısından da bir incelemeyi içerdiğinden betimsel bir çalışma olduğu ve bu çalışmada tarama modelinden yararlandığı ifade edilebilir.

Araştırma Grubu: Çalışmanın evrenini sportif rekreatif aktivitelere katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi 261 kadın ($Ort_{yaş}=22.49 \pm 5.64$) ve 293 erkek ($Ort_{yaş}=22.63 \pm 5.37$) olmak üzere üç farklı ilde (Ankara, Antalya, Konya) araştırmacılar tarafından ulaşılabilen, sportif rekreatif aktivitelere katılan toplam 554 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaklaşık olarak belirttikleri sportif rekreatif aktiviteye ortalama 9.5 (± 7.36) aydır devam ettikleri, haftada 3 (± 1.64) gün ve yaklaşık olarak haftada 4 (± 2.03) saat aktiviteye katılım gösterdikleri görülmektedir. Katılımcılar, fitness (n=101), futbol (n=98), kickboks (n=74), karate (n=68), koşu (n=49), tenis (n=43), basketbol (n=36), pilates (35), bisiklet (n=26) ve yüzme (n=24) gibi sportif rekreatif aktivitelere katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların, % 48.9'unun sportif rekreatif aktivitelere fiziksel açıdan iyi olmak amacıyla, % 30.1'inin sosyalleşebilmek amacıyla ve % 20.9'unun ise psikolojik olarak rahatlamak amacıyla katıldıklarını belirttikleri görülmüştür.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır.

Serbest zaman doyum ölçeği: Ölçeğin orijinal formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum ölçeğinin uzun formu 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddelik kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert

tipindedir ve 5 ile 1 arasında (Neredeyse her zaman doğru, Çoğu kez doğru, Bazen doğru, Nadiren doğru, Neredeyse hiç doğru değil) puanlandırılmaktadır. Bu çalışma için ölçeğin 6 alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .67 ve .79 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri psikolojik .68, eğitimsel .69, sosyal .71, fiziksel .74, rahatlama .65 ve estetik .75 olarak hesaplanırken ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha değeri .89 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeği: Jackson ve Eklund (2004) tarafından belirlenmiş bir aktiviteyle ilgili bireylerin akış deneyimini değerlendirmek amacıyla 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşturulmuştur. Ölçeğin her bir alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır bu boyutlar; görev zorluğu/ beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü, ototelik (içsel amaçlı) deneyimdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Aşçı ve diğ. (2007) tarafından yapılmıştır ve 9 alt boyutun iç tutarlık katsayıları .49 ve .88 arasında değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için toplam ölçek puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır ancak ölçek alt boyutlarının .55 ve .83 arasında değer aldığı görülürken toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veri toplayabilmek için gerekli olan etik kurul izni Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul'undan alınmış (izin no:40990478-050.99/35903) ve bu çalışma için, veri, ikinci ve üçüncü araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Katılımcılara çoğunlukla katılmış oldukları aktivitelerden sonra ulaşılmıştır. Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili kısaca bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılmaları sağlanmıştır. Çalışma "Helsinki Bildirgesine uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak" gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin yer aldığı formun doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi: Bu çalışmada, öncelikle ön analizler (sayıtların test edilmesi, betimleyici istatistik analiz), değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyumları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre incelemek için bağımsız gruplar t testi, aktiviteye katılım sebepleri açısından incelenmesi için varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

BULGULAR

Analizlerin sayıtlarını test etmek amacıyla uç değerler ve normallik durumları incelenmiştir. Uç değerleri tespit etmek için z değeri ve Mahalanobis uzaklık değerine bakılmış toplamda 32 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Çıkarılan verilerden sonra örneklem 554 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla tek değişkenli normallik sayıtları incelenmiş serbest zaman doyumları (Skewness = -.210, Kurtosis = -.350) ve optimal performans duygu durumu (Skewness = -.201, Kurtosis = -.211) için normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür.

Katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .600, p < .01$). Serbest zaman doyumları alt boyutlarının toplam ölçek puanı ve optimal performans duygu durumu toplam ölçek puanı arasındaki ilişki katsayıları Tablo 1'de gösterilmektedir. Serbest zaman

doymu toplam ölçek puanı ve serbest zaman doymu alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 1

Serbest Zaman Doymu Alt Boyutları Toplam Puan ve Optimal Performans Duygu Durumu Toplam Puan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz Sonuçları

	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Optimal Performans Duygu Durumu
Psikolojik	-						
Eğitimsel	.492	-					
Sosyal	.405	.565	-				
Fiziksel	.478	.399	.379	-			
Rahatlama	.410	.350	.388	.379	-		
Estetik	.421	.427	.396	.383	.463	-	
Optimal Performans Duygu Durumu	.435	.440	.429	.373	.442	.474	-
Serbest Zaman Doymu	.744	.748	.727	.694	.691	.717	.600

Rekreatif amaçlı sportif aktivite katılımcılarının serbest zaman doymuları ve optimal performans duygu durumlarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi amacıyla yapılan t testi analizi sonucu Tablo 2’de verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların serbest zaman doymu puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kadın (Ort=88.61, Ss=12.65) ve erkek (Ort=90.52, Ss=12.78) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p=.078). Kadın (Ort=130.98, Ss=17.22) ve erkek (Ort=134.70, Ss=16.96) katılımcıların optimal performans duygu durumu puanları arasında ise anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p=.011).

Tablo 2

Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doymu Ortalama (Ort), Standart Sapma (Ss) ve Cinsiyet Değişkenine göre Bağımsız t testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		t	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Serbest Zaman Doymu	88.61	12.65	90.52	12.78	-1.776	.078
Optimal Performans Duygu Durumu	130.98	17.22	134.70	16.96	-2.554	.011*

*p< .05

Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerini öğrenmek amacıyla sorulan soruya verdikleri cevaplara göre aktivitelere fiziksel, psikolojik açıdan iyi olmak ve sosyalleşmek amacıyla katılım gösterdikleri görülmüştür. Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerine göre serbest zaman doymularının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(2,551)} = 1.173, p > .05$). Tablo 3’de analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılma Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyumlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	380.549	2	190.275		
Gruplar içi	89364.516	551	162.186	1.173	.310
Toplam	89745.065	553			

Katılım sebeplerine göre katılımcıların optimal performans duygu durumlarında bir farklılaşma olup olmadığını ortaya çıkarmak için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılma sebeplerine göre optimal performans duygu durumu düzeylerinin de anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(2-551)} = 1.816$, $p > .05$). Tablo 4’de varyans analizinin sonuçları görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılma Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyumlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar arası	1067.814	2	533.907		
Gruplar içi	161977.686	551	293.970	1.816	.164
Toplam	163045.499	553			

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; rekreatif amaçlı aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin cinsiyet ve serbest zaman aktivitelerine katılma sebepleri açısından incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ve optimal performans duygu durumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkeninin serbest zaman doyum düzeyleri açısından bir farklılık oluşturmadığı bulunurken, optimal performans duygu durumları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Sportif rekreatif aktivite katılımcılarının aktiviteye katılım sebeplerinin ise serbest zaman doyum ve optimal performans duygu durumları açısından bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında ilişkinin ortaya konması, pozitif duygu durumlarının deneyimlenmesinin bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Bir çalışmada (Pinquart ve Silbereisen, 2010) serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireyler daha üst seviyede pozitif hisler yaşadıkları belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışmada (Chen ve diğ., 2010) aktivite memnuniyetinin yaşam memnuniyeti ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkideki arabulucu rolü incelenmiş ve tamamen bu ilişkiyi desteklediği görülmüştür. Csikszentmihályi (1975)’nin belirttiği üzere bireylerin rekreatif aktiviteler esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimlemesiyle bireylerin gündelik hayatta zorlukları üstlenebilecek aktiviteye sahip olabilecekleri ileri sürülmektedir. Böylelikle

bireylerin olumlu duygu durumlarını yaşıyor olmalarının da optimal duygu durumunu deneyimleme olasılığını arttırdığı ileri sürülebilmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları, düzenli bir şekilde bu durumu sürdürmeleri, böylelikle iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler olarak yaşam kalitelerinin artmasında pozitif duygu durumlarının önemli role sahip olabileceğini söylemek mümkündür.

Serbest zaman doyumunun cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda kadın erkek arasında farklılığın bulunmadığına ilişkin sonuçların olması gibi (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Berg ve ark., 2001; Lu ve Hu, 2005; Yerlisu Lapa, 2013), bu çalışmada da kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı olarak farklılık bulunmadığı görülmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre bireylerin serbest zaman doyumlarının farklılaşabileceği de görülmektedir (Çakır, 2017; Gökçe, 2008; Serdar ve Ay, 2016; Vong Tze, 2005). Bu çalışma için cinsiyet değişkeninin katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri için bir fark yaratan unsur olmadığı söylenebilir. Cinsiyet değişkeninin aynı zamanda sportif rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin optimal performans duygu durumu puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, optimal performans duygu durumu ile ilgili çalışmaların cinsiyet farklılığının olmadığına dair (Csíkszentmihályi, 1990; Murcia ve diğ., 2008; Russel, 2001; Stavrou ve diğ., 2007) ve olduğuna dair (Han, 1992; Sharp ve diğ., 2007) sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre erkek katılımcıların optimal performans duygu durumu puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada (Han, 1992) erkek katılımcıların eğlence faaliyetlerinde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kadın katılımcıların ise ev içi faaliyetlerde akış yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu ifade edilmiştir.

Bireylerin sportif rekreatif aktivitelere katılım gösterme sebeplerinin bireylerin serbest doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları açısından bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma sebepleri ile serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ya da katılım sebeplerine göre optimal performans duygu durumlarını karşılaştıran çalışmalara doğrudan rastlanmasa da; psikolojik olarak iyi olmak, fiziksel olarak sağlıklı olmak ve sosyalleşmek için aktivitelere katılan bireylerin pozitif duygu durumlarını deneyimleme konusunda farklılaşabilecekleri ve daha yüksek puanlara sahip olabilecekleri düşünülmekteydi. Çünkü serbest zaman doyumunu ve optimal performans duygu durumu olumlu duygu durumları olarak değerlendirilmektedir. Örneğin ekstrem spor katılımcılarıyla yapılan bir çalışmada (Chang, 2017), eğlence amacıyla rekreatif aktivitelere katılanların daha yüksek düzeyde optimal performans duygu durumunu yaşama olasılıklarının olduğu ve cinsiyet değişkeninin bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olduğundan da bahsetmek gerekmektedir. Bu çalışma bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma ve bazı değişkenlere göre farkın olup olmadığını incelemeye yönelik bir nitelik taşıdığı için elde edilen sonuçlarla değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise, serbest zaman aktivitesi olarak sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin oluşturduğu çalışmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemine göre yapılmıştır üç farklı ilde aktivitelere katılan bireyler örnekleme oluşturmuştur. Bu durum çalışmanın bulgularının popülasyona genellenmesinde bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Bir diğer sınırlılık olarak, kişilerin katılmış oldukları sportif rekreatif aktiviteleri tercih etme sebepleri çoktan seçmeli soru formuyla sorulmuştur. Tercih etme sebeplerini belirleyecek bir ölçek kullanımının karşılaştırma yapabilmek için daha elverişli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Optimal performans duygusu durumunun serbest zaman perspektifi açısından yapılan aktivitelere bağlılık oluşturma açısından oldukça önemli bir faktör olduğu kabul edilirken (Havitz ve Mannell, 2005; Wöran ve Arnberger, 2012) bu duygusu durumunun deneyimlenme olasılığının artırılmasının serbest zaman doyumunu arttıracığı ortaya konmuştur. Bireylerin doyum düzeylerinin yüksek olması aktiviteye bağlılık oluşturma, keyif alma, mutlu olma gibi pozitif duygusu durumlarıyla ilişkilendirildiğinden, serbest zaman aktivitelerine katılımın ne kadar önemli olabileceğine dair bakış açısı geliştirilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden uygulayıcı kişilerin aktiviteler ortaya koyarken katılımcıların aktivitelerden elde edebilecekleri pozitif duygusu durumlarının (keyif alma, mutlu olma gibi) artırılmasını ve böylelikle içsel motivasyonlarının yüksek tutulmasını amaçlamaları daha yararlı olacaktır.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, bireylerin optimal performans duygusu durumunu yaşamalarında cinsiyet değişkeninin farklılık oluşturabileceği görüldüğü için, bireylerin olumlu duygusu durumlarını deneyimlemelerini etkileyen etmenlerin irdelenmesi ve kadın ve erkeklerin katılımlarının sürdürülmesi için neler yapılabileceğinin değerlendirilmesi serbest zaman perspektifi açısından oldukça önem arz etmektedir. Kadın ve erkeklerin doyum elde edebileceği etkinliklere katılım imkanlarına sahip olmalarının sağlanması, ototelik deneyimi (optimal performans duygusu durumunu deneyimleme yetkinliğine sahip olma durumunun) yaşayabilmeleri açısından önemli görülmektedir. Bu sebeple katılımı etkileyebilecek faktörlere (sosyal sınırlılıklar, maddi olanaklar, etkinlik türü gibi) hem bireysel hem de uygulayıcılar tarafından çözüm üretilmesi gerekmektedir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımının ve bu aktivitelerden daha fazla olumlu deneyimler elde etme olasılığının artırılması, aktivitelerle bağlılık geliştirme ve olumlu duygusu durumlarını deneyimleme olasılığını doğrudan etkileyeceğinden bir gereklilik olarak düşünülmelidir. Örneğin kadınların optimal performans duygusu durumlarını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin ya da kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla ilgili toplumsal ön yargıların ortadan kaldırılmasıyla daha olumlu deneyimler yaşayabilecekleri, daha fazla keyif alabilecekleri ve böylelikle katılımlarının artabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılım sebeplerinin de kişilerin elde ettikleri deneyimlerde farklılık oluşturabileceğinin göz önünde bulundurulmasının elde edilecek duygusu durumlarıyla ilişkilendirilirken farklı bir bakış açısı sunabilecektir. Ayrıca katılımcıların tercih ettikleri aktivite türünün de optimal performans duygusu durumu ve serbest zaman doyumunu açısından değerlendirilebilecek bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 06.04.2020

Sayı No: 40990478-050.99/35903

KAYNAKÇA

1. **Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T.** (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. <https://dergipark.org.tr/pub/sbd/issue/16387/171397>
2. **Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S.** (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
3. **Beard, J.G., Ragheb, M.G.** (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
4. **Berg, E., Trost, M., Schneider, I.E., Allison, M.T.** (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35-46. <https://doi.org/10.1080/01490400150502234>
5. **Chang, H.H.** (2017) Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. DOI:10.1080/16078055.2016.1166152
6. **Chen, L.H., Ye, Y.C., Chen, M.Y., Tung, I.W.** (2010). Alegria! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313. doi:10.1007/s11205-010-9581-z
7. **Csikszentmihályi, M.** (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
8. **Csikszentmihályi, M., Csikszentmihályi, S.I.** (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.
9. **Csikszentmihályi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
10. **Csikszentmihályi, M.** (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books, HarperCollins Publishers, New York.
11. **Çakır, V.O.** (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
12. **Elkington, S.** (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, 35(3), 253-282. doi:10.1080/14927713.2011.614838.
13. **Gökçe, H.** (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
14. **Gökçe, H., Orhan, K.** (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
15. **Han, S.** (1992). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 138-149). New York: Cambridge University.
16. **Havitz, M.E., Mannell, R.C.** (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.
17. **Jackson, S.A., Eklund, R.C.** (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
18. **Kang, H.K.** (2012, March 13-17). *Psychological benefits of leisure experiences, using enduring involvement* [Bildiri Sunumu]. AAHPERD, National Convention & Exposition, Boston, MA.
19. **Kovacs, A.** (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction [Yayınlanmamış doktora tezi]. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation.
20. **Lu, L., Hu, C.H.** (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
21. **Murcia, J., Gimeno, E., Coll, D.** (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. doi:10.1017/S1138741600004224
22. **Pinquart, M., Silbereisen, R.K.** (2010). Patterns of fulfillment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life*, 5(2), 145-164. doi.org/10.1007/s11482-010-9099-1
23. **Russell, W.D.** (2001). An exaniation of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
24. **Seigenthaler, K.** (1997). Health benefits of leisure. Reseach update. *Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
25. **Seligman, M.E.P., Csikszentmihályi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
26. **Serdar, E., Mungan Ay, S.** (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Sciences*, 6(2), 1303-1414.
27. **Sharp, E.H., Coastsworth, J.D., Darling, N., Cumsille, P., Ranieri, S.** (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30(2), 251-269.
28. **Stavrou, N.A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., Jackson, S.A.** (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.
29. **Stebbins, R.A.** (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. New York, NY: The Edwin Mellen Press.
30. **Stebbins, R.A.** (2005). *Challenging mountain nature: Risk, motive, and lifestyle in three hobbyist sports*. Calgary, AB: Detselig.
31. **Vong Tze, N.** (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

32. **Wöran, B., Arnberger, A.** (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, 34(2), 95-114.
33. **Wu, H.J., Liang, R.D.** (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317-325.
34. **Yerlisu Lapa, T.** (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993, doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.153

Optimal Performans Duygu Durumu, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sarginlığı ve Antrenör Sporcu İlişkisinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzı: Adolesan Sporcular Üzerine Çalışma

Humor Style As Predictors of Flow, Mental Toughness, Team Cohesion, Coach-Athlete Relationship: Study on Adolescent Athletes

¹Halis Egemen MERDAN

²F. Hülya AŞÇI

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Halis Egemen MERDAN

ORCID No: 0000-0002-9654-8665

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Doktora

E-posta:

egemenmerdan@hacettepe.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 01.05.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 22.02.2021

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, adolesan sporcuların optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 2019-2020 sezonunda İstanbul'da futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve su topu branşlarında mücadele eden 139 kız ($X_{yaş}=15,44\pm 1,00$), ve 213 ($X_{yaş}=15,73\pm 1,41$) erkek olmak üzere toplam 352 ($X_{yaş}=15,61\pm 1,27$) adolesan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma kapsamında sporculara "Kişisel Bilgi Formu", "Mizah Tarzları Ölçeği", "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu", "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", "Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği", "Genç Sporcu Takım Sarginlığı Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda katılımcı mizah tarzının, optimal performans duygu durumu, ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), zihinsel dayanıklılık ($\beta= 0,18$, $p<0,01$), antrenör-sporcu ilişki kalitesi ölçeğinin yakınlık ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), bağlılık ($\beta= 0,13$, $p<0,05$), tamamlayıcılık alt boyutlarının ($\beta= 0,12$, $p<0,05$) ve takım sarginlığının sosyal sarginlık alt boyutunun ($\beta= 0,14$, $p<0,05$) pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini geliştirici mizah tarzı optimal performans duygu durumunun ($\beta= 0,23$, $p<0,01$) pozitif yordayıcısıdır. Öte yandan, saldırgan mizah tarzının optimal performans duygu durumunun ($\beta=-0,12$, $p<0,05$), zihinsel dayanıklılığın ($\beta= -0,25$, $p<0,01$), antrenör-sporcu ilişkisi kalitesi ölçeğinin yakınlık ($\beta= -0,21$, $p<0,05$), tamamlayıcılık alt boyutlarının ($\beta= -0,21$, $p<0,01$) ve takım sarginlığının görev sarginlığı alt boyutunun ($\beta= -0,14$, $p<0,05$) negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, katılımcı ve saldırgan mizah tarzının, optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı düzeylerinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Mizah tarzları, Optimal performans duygu durumu, Zihinsel dayanıklılık, Takım sarginlığı, Antrenör sporcu ilişki kalitesi

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship of humor styles with the flow, mental toughness, coach-athlete relationship quality and team cohesion in adolescent athletes. 139 girls ($M_{age} = 15,44 \pm 1,00$) and 213 boys ($M_{age} = 15,73 \pm 1,41$), in total 352 ($M_{age} = 15,61 \pm 1,27$) adolescent athletes voluntarily participated in this study. "Personal Information Form", "Humor Style Questionnaire", "Short Dispositional Flow Scale-2", "Sport Mental Toughness Questionnaire", "Coach-Athlete Relationship Questionnaire" and "Youth Sport Environment Questionnaire" were administered to athletes. Multiple hierarchical regression analysis was used to analyze. Analysis indicated that affiliative humor style was significant and positive predictor of dispositional flow ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), mental toughness ($\beta= 0,18$, $p<0,01$), closeness ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), commitment ($\beta= 0,13$, $p<0,05$), complementarity subscales of coach-athlete relationship quality ($\beta= 0,12$, $p<0,05$), and social cohesion subscale of team cohesion ($\beta= 0,14$, $p<0,05$) in adolescent athletes. Moreover, self-enhancing humor style was significant and positive predictor of dispositional flow ($\beta= 0,23$, $p<0,01$). Furthermore, aggressive humor style was significant and negative predictor of dispositional flow ($\beta= -0,12$, $p<0,05$), mental toughness ($\beta= -0,25$, $p<0,01$), closeness ($\beta= -0,21$, $p<0,05$), complementarity subscales of coach-athlete relationship quality ($\beta= -0,21$, $p<0,01$) and task cohesion subscale of team cohesion ($\beta= -0,14$, $p<0,05$). In conclusion, affiliative and aggressive humor styles are the important predictors of dispositional flow, mental toughness, coach - athlete relationship quality and team cohesion levels in adolescent athletes.

Keywords: Humor style, Flow, Mental toughness, Team cohesion, Coach-athlete relationship.

GİRİŞ

Pozitif psikoloji, genel psikoloji yaklaşımlarından farklı olarak bireydeki problemlerin tedavisinden ziyade, insanın mutluluğu, pozitif duyguları, yaşam doyumu ve refahı için gerekli olan kavramları araştırır (Tezcel, 2016). Bu bağlamda, pozitif psikoloji daha güçlü bir yaşam tarzı ve daha fazla psikolojik iyi oluşa yol açabilecek cesaret, yaratıcılık, merak, öğrenme aşkı ve umut gibi karakter özelliklerini ele almaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Bu özelliklerden biri de mizahtır.

Mizah, pozitif psikoloji için kişilerin zorlu durumlarla başa çıkmalarını ve karşılaştıkları bu zorluklara uyum sağlamalarını kolaylaştıran olumlu özelliklerden biridir (Martin ve diğ., 2003). Mizah tarihsel süreç içerisinde birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Freud'a göre mizah, komik durumlarda meydana gelen ve gülme eylemiyle son bulan, çoğunlukla hoş hissettiren ve kişinin zorlu olaylarla karşılaştığında, bu olayın negatif etkilerinden uzaklaşmasını sağlayan savunma mekanizmalarından biridir (Susa, 2002). Martin ve diğ. (2003)'ne göre ise mizah, gülümsemeyi sağlayan durum ya da gülmek kavramının içerdiği durumlardır. Bunun yanı sıra, mizah olumlu bir kişilik özelliği olarak da alan yazında ele alınmış (Peterson ve Seligman, 2004; Martin, 2007) ve mizah duygusundan yoksun olmanın bencillik, fanatiklik, fazla ciddi olmak gibi olumsuz kişilik özellikleri ile eşleştirildiği belirtilmiştir (Martin, 2007). Martin ve diğ. (2003), bireylerin kişilerarası ilişkilerinde veya kendi içinde sahip oldukları mizah duygusunu nasıl kullandıklarını açıklamak için çok boyutlu mizah tarzları kavramını ortaya atmışlardır. Temelde uyumlu ve uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzı -kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı- olduğunu ileri sürülmüştür (Martin ve diğ., 2003).

Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı, mizahın uyumlu/olumlu yönleri olarak ele alınırken; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı mizahın uyumsuz-olumsuz yönleri olarak ele alınmaktadır (Yerlikaya, 2007). Katılımcı mizah (diğerine yönelik ve yardımsever), ilişkileri güçlendirmek için tasarlanmış esprili hikayeler ve şakalar söylemekle karakterize edilir. Bu tarza sahip bireyler, kişilerarası ilişkileri kolaylaştırmak ve gerilimleri azaltmak için başkalarını eğlendirme, şakalar yapma davranışları gösterirler (Martin ve diğ. 2003). Mizah, birey tarafından kendine ve diğerlerine saygılı bir biçimde kişiler arası etkileşimleri geliştirici bir biçimde kullanılır (Yerlikaya, 2009). Olumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici mizah (kendi kendine yönelen ve yardımsever), bireylerin hem kendi hem de diğerlerinin gereksinimlerini dikkate alarak, stresle başa çıkmada, etkili stratejiler geliştirebilmek için çaba harcamalarını ifade eder (Martin ve diğ., 2003). Kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireylerin, yaşama karşı mizahi bakış açısı vardır ve yaşamın uyumsuzlukları, stres ya da sıkıntı karşısında bile komik bir bakış açısı ile yaklaşır, mizahı duyguların kontrolünde ve stresle başa çıkmada kullanırlar (Yerlikaya, 2009). Öte yandan, saldırgan mizah tarzı uyumsuz/olumsuzdur. Saldırgan mizah tarzına sahip bireyler başkalarına yöneltilen alaycı ve küçük görme hislerine sahiptir (Martin, 2007). Saldırgan mizah tarzı (diğerlerine yönelik ve alçaltıcı) aşağılama, alay etme, küçük görme amaçları ile kullanılır (Martin ve diğ., 2003). Kendini yıkıcı mizah tarzı (kendine yönelen ve alçaltan), kendi kişisel eksikliklerini sıklıkla vurgulayan veya diğerlerini kendiyile alay etmeye teşvik eden mizahla karakterizedir ve başkalarından onay almak için kendi zayıflıklarını ön plana çıkarır (Martin ve diğ., 2003). Bu bağlamda, bu tarz kişisel iyi olmayı, kendini kabulü olumsuz etkiler, düşük benlik algısına ve kişilerarası ilişkilerin engellenmesine neden olur (Martin, 2007).

Pozitif psikolojide önemli yer tutan mizah tarzları ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Alan yazın incelendiğinde mizah tarzlarının stres, depresyon, kaygı, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, gibi kişiye ait psikolojik yapılarla ilişkisi ele alınmıştır (Fidanoğlu, 2006; Mauriello ve Mcconatha 2007; Rnic ve diğ., 2016, Hampes 2005; Hampes 2006; Erickson ve Feldstein, 2007; Kuiper ve diğ., 2004; Liu 2012; Falanga ve diğ., 2014; Ford ve diğ.,

2014; Ford ve diğ., 2016; Paez ve diğ., 2014). Kişiyeye ait psikolojik yapıların yanı sıra, mizahın kişilerarası ilişkilerdeki rolü de (Cann ve diğ., 2009; Hill ve diğ., 2013) farklı örneklemlerde farklı yaşam ortamlarında ele alınmıştır. Mizah tarzları ile farklı psikolojik yapıların ilişkisi ele alındığı yaşam ortamlarından biri de spor ortamı ve sporculardır. Çok fazla çalışma yapılmamakla birlikte, sporcuların sahip oldukları mizah tarzlarının sürekli kaygı (Işık ve diğ., 2017), memnuniyet (Sullivan, 2013), kişilik (Işık ve Cengiz, 2018), kaygı ve duygu durumu (Szabo, 2003), algılanan antrenör davranışı (Grisaffe ve diğ., 2003) gibi yapılarla olan ilişkileri araştırmacılar tarafından incelenen konular olmuştur.

Alan yazında yer alan yukarıda değinilen çalışmalara bakıldığında, spor ortamında mizah tarzlarının daha çok kişiyeye ait psikolojik yapılarla ilişkisinin ele alındığı; çalışmalarda son yıllarda egzersiz ve spor psikoloji alan yazınında popüler olan ve sporda başarı için önem arz eden kişiyeye ait ve kişilerarası psikolojik yapıların ilişkisinin araştırılmadığı görülmektedir.

Mizah tarzları ile ilişkisi ele alınabilecek kişiyeye ait yapılardan biri optimal performans duygu durumudur. Optimal performans duygu durumu mizah kavramı gibi pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. 1960'lı yıllarda Csikszentmihalyi tarafından kişilerin serbest vakitlerinde uğraştıkları aktivitelere onları çeken şeyin sebeplerini ortaya çıkarmak üzere yapılan çalışmalarda ele alınan optimal performans duygu durumu bir aktiviteyle yoğun biçimde ilgilenmek ve bundan haz duymak olarak adlandırılmıştır (Aşçı ve diğ., 2007). Csikszentmihalyi (1975), akış deneyiminin çok boyutlu bir yapı olduğunu; bu yapı içerisinde akış deneyiminin oluşmasına öncelik eden ve akış deneyiminin yaşanması sırasında oluşan özellikleri içeren 9 alt boyutun olduğunu belirtmiştir. Optimal performans duygu durumu yapısı içerisinde yer alan alt boyutlar, belirli geri bildirim (bireyin davranışı ile ilgili anlık geri bildirim), eylem-farkındalık birleşimi (aktivite ile bütün olma ve farkındalık oluşumu), açık (net) hedefler (hedefin açık bir şekilde belirtilmesi), kontrol duygusu (performansı bütünüyle kontrol altına alma duygusu), amaca ulaşma deneyimi (aktivitenin ödüllendirici ve eğlenceli oluşu), kendilik farkındalığının azalması (öz-bilinç durumunun olmaması), görev zorluğu ve beceri dengesi (algılanan zorluk ile kişinin becerisi arasındaki denge), zamanın dönüşümü (zamanın çok hızlı veya yavaş akması) ve göreve odaklanmadır (göreve bütünüyle odaklanma).

Csikszentmihalyi'nin (1990) optimal performans duygu durumunun oluşumu ile ilgili ortaya attığı modelde; aktivitenin zorluğu fazla, algılanan yeterlilik düşüğe kaygı; aktivitenin zorluğu az algılanan yeterlilik azsa sıkılma; aktivitenin zorluğu az algılanan yeterlilik yüksekse sıkılma; aktivitenin yeterliliği ve algılanan yeterlilik dengedeysen optimal performans duygu durumu deneyimlenmektedir. Alan yazında optimal performans duygu durumunun oluşmasına engel olan ve kolaylaştıran bireysel ve durumsal faktörler araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Swann ve diğ. (2012), elit sporcular üzerinde yapılan niteliksel ve niceliksel araştırmalarından yola çıkarak yaptıkları derleme çalışmasında, içsel (odaklanma, uyarılmışlık, motivasyon, özgüven, düşünceler ve duygulanımlar), dışsal (çevresel şartlar, hava, seyirci) ve davranışsal (psikolojik hazırlanma) faktörlerin optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesini etkilediğini; uygun odaklanma, fiziksel ve zihinsel hazır olma, özerk güdülenme, uygun canlılık düzeyi, olumlu düşünce, kendine güven, olumlu geribildirim, ve uygun çevre koşullar gibi faktörlerin optimal performans duygu durumunun yaşanma olasılığını artırdığını, odaklanamama, fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmama, özerk olmayan güdüleneme, aşırı uyarılmışlık, olumsuz düşünceler, düşük kendine güven, performans hataları ve uygun olmayan çevresel koşulların ise optimal performans duygu durumunun yaşanmasını engellediğini ortaya koymuşlardır. Çok boyutlu bir yapı olarak konumlandırılan, optimal performans duygu durumu deneyimi pozitif duygulanım, iyimserlik ve mutlulukla ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Fullagar ve Kelloway, 2009; Hunter ve Csikszentmihalyi, 2003). Benzer şekilde, çalışmada ele alınan mizah tarzının, sosyal deneyim ve yaşam olaylarından

alınan zevk, tatmin, iyimserlik ve mutluluk gibi kavramları etkilediği bilinmektedir (Zhao ve diğ., 2014, Dyck ve Holtzman, 2013; Cann ve Etzel, 2008). Bu bağlamda da sporcuların sahip olduğu mizah tarzının, pozitif psikoloji kavramı olan optimal performans duygu deneyimine ulaşma ile ilişkili olabileceği ileri sürülebilir.

Optimal performans duygu durumu gibi zihinsel dayanıklılık da pozitif psikolojide önemli yer tutan ve egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında giderek popülerleşen bir diğer kavramdır. Zihinsel dayanıklılık, başarıya ulaşmak, yüksek performans sergileyebilmek ve sürdürülebilmek için sporcuların sahip olması gereken özelliklerden biridir (Gucciardi ve diğ., 2009, Cox, 2012). Zihinsel dayanıklılık baskı, stres ve sıkıntı ile başa çıkma becerisi (Goldberg, 1998) ve üstün zihinsel becerilere sahip olmak şeklinde tanımlanmıştır (Jones ve diğ., 2002). Yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların baskı altında daha sakin kalabildiğini (Thelwell ve diğ., 2005), daha çok problem ve yaklaşma yönelimli başa çıkma stratejilerini kullandığını (Nicholls ve diğ., 2008), stres seviyelerinin daha düşük, yılmazlık seviyelerinin ise daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Cowden ve diğ. 2016). Bu bağlamda, kişinin zorluklar karşısındaki tutumu, stresle başa çıkma becerisi, kaygı ve depresyon seviyeleri üzerinde etkisi olan mizah tarzının (Martin ve diğ. 2003), sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde de, sınırlı sayıda yapılan çalışmada, olumsuz mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılıkla negatif, olumlu mizah tarzlarının ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Yaprak ve diğ. 2018; Veselka ve diğ. 2010).

Optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılık gibi kişiye ait psikolojik yapıların yanı sıra, spor ortamında yapılan çalışmalarda sporda başarı için önem arz eden kişilerarası yapıların da örneğin; takım sarginlığı ve antrenör sporcu ilişkisi kalitesinin mizah tarzları ile ilişkisinin ele alınmadığı görülmektedir. Genel psikoloji alan yazınında yapılan çalışmalar olumlu mizah tarzında yüksek puanlara sahip bireylerin, yabancılarla konuşma ve arkadaşlık kurmayı daha iyi başarabilecekleri ortaya konmuştur (Kuiper ve diğ., 2004). Bir başka çalışmada ise olumlu mizah tarzlarının, kişinin kendini açıklama becerisi ile pozitif ilişkili olduğunu, mizahın kendisiyle ilgili kişisel bilgileri başkalarına aktarmanın iyi bir yolu olabileceği öne sürülmüştür (Yip ve Martin 2006). Ayrıca araştırmacılar, saldırgan mizah tarzı kullanma eğiliminde olan kişilerin, başkalarına duygusal destek sağlama ve ilişkilerde çatışmaları yönetme konusunda daha düşük bir yeteneğe sahip olduklarını; saldırgan mizahın altında yatan düşmanca tutumların, bireylerin başkalarına karşı empatik ve destekçi olmalarını zorlaştırabileceğini ve saldırganlık, alaycı tutumların gerginliği azaltmada etkin olmadığını belirtmişlerdir (Kuiper ve diğ., 2004; Yip ve Martin 2006). Tüm bu çalışmalardan yola çıkarak olumlu mizah tarzlarının ilişki kalitesini pozitif, olumsuz mizah tarzlarının negatif etkilediği söylenebilir. Grisaffe ve diğ. (2003) 33 üniversite takımı sporcusuyla yaptıkları çalışmada, antrenörlerin mizah kullanımı ile oyuncuların antrenörden hoşlanma durumunun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda, mizah tarzlarının spor ortamında önemli yer tutan antrenör sporcu ilişki kalitesine de etkisi olabileceği öne sürülebilir. Diğer kişilerarası ilişkiler gibi, antrenör sporcu ilişkisi de karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağımlı sosyal bir durumdur. Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, tarafların kişilerarası düşünceleri, duyguları ve davranışları ile şekillenir (Jowett ve Shanmugam, 2016). Son yıllarda antrenör –sporcu arasındaki ilişki kalitesi Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen 3Cs modeli kapsamında yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık boyutları ile ele alınmaktadır. Bu üç boyut ilişkinin duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurlarının içermektedir (Jowett ve Meek, 2000; Jowett ve Cockerill, 2003). Modelde yakınlık, duygularla ilgilidir ve antrenör ve sporcu arasında gelişen, birbirini sevmeye, karşılıklı güven, saygı ve takdir etme gibi duygusal bağları yansıtır (Davis ve diğ., 2018). İlişkinin bilişsel unsuru olan bağlılık, antrenör ve sporcuların gelecekte ilişkiyi sürdürme isteğini yordar (Jowett ve Cockerill, 2003, Jowett ve Ntoumanis, 2004). Sporunun ve / veya antrenörün uzun süre sıkı sıkıya bağlı bir sportif ilişki sürdürme konusundaki “düşünceleri” ile tanımlanır (Davis ve diğ., 2018). Tamamlayıcılık,

antrenör ile sporcunun performansı yükseltmek için uyumlu, hassas, motive şekilde beraber çalışmalarını açıklar (Jowett ve Timson- Katchis, 2005).

Kişilerarası ilişki kalitesinin yanı sıra genel psikoloji çalışmaları mizahın grup ve çalışma ortamlarındaki takım sarginlığını etkilediğini ortaya koymuştur. Takım sarginlığı, grup içindeki bireylerin birbirleriyle olan bağı, ortak hedeflerin gerçekleştirilmesi ve duygusal gerekliliklerin yerine getirilmesi amacıyla bir arada bulunan kişilerden meydana gelen aktif süreçtir (Carron, ve diğ., 1999). Mizah tarzlarının özellikleri düşünüldüğünde bu aktif sürecin bireylerin sahip oldukları mizah tarzlarından etkilenmesi olasıdır. Nitekim gerek spor gerekse genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar bunu desteklemektedir. Örneğin, genel psikoloji alanında yapılan çalışmalar, olumlu mizah tarzına sahip çalışanların iş arkadaşlarından daha memnun, iş doyumunu ve takıma bağlılıkları yüksek bireyler olduğunu göstermiştir (Romero ve Arendt, 2011; Romero ve Cruthrids, 2006; Romero ve Pescosolido, 2008). Ayrıca mizah kullanımının, refahı ve verimi artırabileceğini, ekip gelişimi ve takım süreçlerini kolaylaştırabileceğini bilinmektedir (Dziegielewski, 2003). Spor alanında yapılan çalışmalar, katılımcı mizah tarzının takım sarginlığı ile pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir ve katılımcı mizah kullanımının takım sarginlığını artırmak için etkili bir yöntem olabileceği öne sürülmüştür (Tremayne, 2010). Buna ek olarak, antrenörlerin mizah kullanımının takım kimliğine pozitif etkisi olduğunu ve antrenörlerin mizah duygusuna sahip olmasının, mizahı spor ortamında kullanmalarının takım atmosferini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Ronglan ve Aggerholm 2014; Høigaard ve diğ. 2017).

Alan yazında yer alan yukarıda bahsedilen çalışmalardan yola çıkarak, bu çalışmanın amacı, adolesan sporcularda, optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı ile mizah tarzları arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Mizah tarzlarının, spor ortamında, kişi içi ve kişilerarası yapıları ne şekilde etkiletiğinin araştırılmasının spor psikolojisi alanında çok fazla çalışılmamasından dolayı alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

YÖNTEM

Örneklem: Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmaya 2019-2020 sezonunda İstanbul ilinde futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve su topu branşlarında mücadele eden spor kulüplerinden 139 kız ve 213 erkek olmak üzere toplam 352 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş aralığı 14-18 (\bar{X} yaş =15,61±1,27 yıl) arasında olup kız sporcuların yaş ortalaması 15,44±1,00 ve erkek sporcuların yaş ortalaması 15,73±1,41'dir. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 4,76±2,14 (yıl) olup; kız sporcuların spor deneyimi ortalaması 4,14±1,43 (yıl) ve erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması ise 5,17±2,42 (yıl)'dir. Sporcuların antrenörleri ile çalışma süresinin ortalaması 2,99±1,95 (yıl)'dir.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel bilgi formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi, millilik durumu, antrenman sıklığı gibi özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Mizah tarzları ölçeği: Mizah Tarzları Ölçeğinin 60 maddeden oluşan uzun versiyonunu Martin ve Puhlik-Dorris (1999) dört mizah tarzını ölçmek amacıyla geliştirmişlerdir. Martin ve diğ. (2003) daha sonra ölçeği revize ederek 32 maddelik kısa formunu oluşturmuşlardır. Bu çalışmada 32 maddelik revize edilen kısa form kullanılmıştır. Ölçek, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah'' tarzı olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Mizah Tarzları Ölçeği yedili Likert tipinde ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (tamamıyla katılıyorum)

arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin adolesanlar için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yerlikaya (2007) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayıları Kendini Geliştirici Mizah ve Katılımcı Mizah için 0,75, Saldırgan Mizah için 0,64, Kendini Yıkıcı Mizah için ise 0,63 olarak bulunmuştur.

Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği kısa formu: Katılımcıların optimal performans duygu durumunun ölçümünde “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu-2” kullanılmıştır. Ölçeğin uzun formu Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiştir ve 36 maddeden oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan kısa form ise Jackson ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu dokuz maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert ölçek yapısındadır (Jackson ve diğ., 2008). Ölçeğin kısa formu Çağlar ve diğ. (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ayrıca, ölçeğin Türkçe formunun adolesanlar için geçerlik ve güvenilirliği beden eğitimi dersi için test edilmiş ve iç tutarlılık katsayısı 0,77 olarak bulunmuştur (Keskin ve Aşçı, 2017).

Sporcu zihinsel dayanıklılık ölçeği: Sporcuların zihinsel dayanıklılığını ölçmek için Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Gucciardi ve diğ. (2016) tarafından geliştirilmiştir ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Yedili Likert tipi (1=Tamamen Yanlış – 7= Tamamen Doğru) olan ölçekte toplam sekiz madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği 400 adolesan sporcu üzerinde Özgör ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır.

Antrenör sporcu ilişkisi ölçeği: Sporcuların antrenörleri ile olan ilişki kalitesini belirlemek için Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği kullanılmıştır. Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ölçek, antrenör sporcu ilişkisini değerlendirmek amacıyla “yakınlık (duygusal), bağlılık (bilişsel) ve tamamlayıcılık (davranışsal)” alt boyutlardan ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 7’li likert tipi-1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum-değerlendirme ölçeği kullanılarak cevaplandırılmaktadır. “Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri’nin (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Altıntaş ve diğ. (2012) tarafından yaş ortalaması 15,6 olan 151 adolesan sporcu üzerinde yapılmıştır. Antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin sporcu formu için iç tutarlık değerleri 0,82 ile 0,90 arasında bulunmuştur (Altıntaş ve diğ., 2012).

Genç sporcu takım sargınlığı ölçeği: Ölçek Eys ve diğ. (2009), tarafından genç sporcuların takım sargınlığı düzeylerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Görev sargınlığı ve sosyal sargınlık olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. 18 maddeden oluşan ve 9’lu Likert tipi bir ölçektir (Eys ve diğ., 2009). Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Sezer ve Kocaeski (2018) tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayıları görev sargınlığı için 0,87, sosyal sargınlık için 0,87 ve genel olarak 0,89 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Ölçeklerin kullanımı için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Ölçekler, sporcu ve sporcu ailelerine gerekli bilgilendirme yapıp, onayları alınarak, sporcuların dinlenme saatlerinde, antrenman sahalarında yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmaya 2019-2020 sezonunda İstanbul ilinde mücadele eden sporcular katılmıştır. Etik kurul onayı, araştırmanın gerçekleştirilmesi amacı ile Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden (18.03.2019-80) alınmıştır.

Verilerin Analizi: Analizlere geçilmeden önce veri setinde hatalı veri girişi olup olmadığını görmek için kayıp ve boş veriler incelenmiştir. Veri setinde herhangi kayıp ya da boş verinin olmadığı bulunmuştur. Mahalanobis uzaklık değerleri yardımı ile veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı değerlendirilmiş ve 11 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -0,22 ile 2,40 aralığında, basıklık katsayısı -0,16 ile 6,98 aralığındadır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ideal olarak +1 ve -1 arasında olmasının arzulandığı, ancak +2 ve -2 arasındaki değerlerin de kabul

edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Bu bağlamda sadece antrenör sporcu ilişki kalitesi yakınlık alt boyut puanı normal dağılım için gereken varsayımı karşılamamaktadır.

Ön analizlerin ardından, mizah tarzlarının çalışmada ele alınan değişkenleri yordayıp yordamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişken olarak mizah tarzlarının alt boyutları (katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı), bağımlı değişkenler olarak ise zihinsel dayanıklılık, optimal performans duygu durumu, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı alt boyutları ele alınmıştır. Regresyon analizi varsayımları çerçevesinde, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık, otokorelasyon probleminin normallik, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı incelenmiştir (Field, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Pearson ilişki katsayısı ile çoklu bağlantılılık varsayımı için değişkenler arasındaki ilişki ele alınmış ve elde edilen değerlerin çoklu bağlantılılık göstergesi olan 0,80 seviyesinden düşük olduğu gözlenmiştir (Field, 2009). Regresyon analizi kapsamında çoklu bağlantılılık durumu varyans enflasyon faktörü (VIF) ve Tolerans (TOL) değerlerine bakılarak da incelenmiştir. TOL değerinin 0,10'un altında, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve diğ., 2013). Çalışma kapsamında TOL değeri 0,97- 0,73 aralığında, VIF değeri ise 1,03 – 1,36 aralığında tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerler tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Varsayımların test edilmesinden sonra veri setinin regresyon analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu bağlamda hiyerarşik regresyon analizinde, her bir bağımlı değişken için, (optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör-sporcu ilişkisi, takım sarginlığı) bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve spor deneyimi kontrol değişkeni olarak modelin birinci adımında, mizah tarzlarının alt boyutları ise ikinci adımda modele dahil edilmiştir. Cinsiyet ve spor deneyimi kategorik değişken oldukları için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 0 (kız) ve 1 (erkek) ve spor deneyimi; 0 (1-4 yıl) ve 1 (5 yıl ve üstü) şeklinde kodlanmıştır. Bu değişkenler yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçlarına göre kontrol değişkeni olarak modele eklenmiştir. Yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları cinsiyete göre adolesan kız ve erkek sporcuların katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarz puanlarında, antrenör sporcu ilişki kalitesinin yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutunda zihinsel dayanıklılıkta ve görev sarginlığı puanlarında fark bulunmuştur. Spor deneyimine göre ise mizah tarzlarından saldırgan mizah alt boyutunda anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bağımsız örneklerde t-test çalışmanın kontrol değişkenlerinin desteklenmesi amacı ile yapıldığı için bulgular kısmında bu analizlere yer verilmemiştir.

Analizler SPSS 22 paket programında yapılmış olup anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin tüm örneklem grubuna ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde mizah tarzları için en yüksek ortalamanın katılımcı mizah tarzı alt boyutuna ait olduğu, en düşük ortalamanın ise saldırgan mizah tarzında olduğu tespit edilmiştir. Antrenör sporcu ilişki kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, en yüksek ortalama yakınlık alt boyutundayken, en düşük ortalamanın ise tamamlayıcılık alt boyutunda olduğu görülmektedir. Takım sarginlığı alt boyutlarında ise en yüksek ortalama, görev alt boyutunda iken, sosyal sarginlık alt boyutunun ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 1.

Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	\bar{x}	Ss
Katılımcı Mizah	352	1,63	7,00	5,21	1,03
Kendini Geliştirici Mizah	352	1,50	7,00	4,60	0,97
Saldırgan Mizah	352	1,00	6,00	2,75	0,91
Kendini Yıkıcı Mizah	352	1,00	6,25	3,15	0,92
Optimal Performans Duygu Durum	352	1,89	5,00	3,84	0,52
İlişki-Yakınlık	352	2,50	7,00	6,52	0,74
İlişki -Bağlılık	352	1,00	7,00	6,09	0,52
İlişki -Tamamlayıcılık	352	3,00	7,00	6,07	0,84
Zihinsel Dayanıklılık	352	2,63	7,00	5,79	0,43
Sargınlık Görev	352	1,75	9,00	7,32	1,35
Sargınlık Sosyal	352	1,00	9,00	6,93	1,63

Tablo 2.

Optimal Performans Duygu Durumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F _(df)
Model 1							
Cinsiyet	,071	1,31	,191				
Spor Deneyimi	,074	1,37	,171	0,11	0,01	0,01	2,16 (2,351)
Model 2							
Cinsiyet	,130	2,49	,013				
Spor Deneyimi	,101	1,98	,048				
Katılımcı Mizah Tarzı	,124	2,15	,032				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,226	3,88	,000	0,38	0,14	0,13	9,43 _(6,351) **
Saldırgan Mizah Tarzı	-,120	-2,15	,033				
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,102	-1,81	,072				

*p<0.05 **p<0.01

Mizah tarzlarının optimal performans duygu durum düzeyini yordamasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre ise (Tablo 2), cinsiyet ve spor deneyimi optimal performans duygu durumunun yordayıcısı değilken, mizah tarzları optimal performans duygu durumunun anlamlı yordayıcısıdır. Modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi ve mizah tarzları) optimal performans duygu durumunun %13'ünü açıklamaktadır. Mizah tarzlarından katılımcı ($\beta= 0.12$, $p<0,05$) ve kendini geliştirici ($\beta= 0.23$, $p<0,01$) mizah tarzı ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki varken; saldırgan mizah tarzı ile optimal performans duygu durumu ($\beta= -0.12$, $p<0,05$) arasında negatif ilişki vardır (Tablo 2).

Tablo 3 incelendiğinde, hem modele birinci adımda dâhil edilen cinsiyet ve spor deneyiminin; hem de modele ikinci adımda dahil edilen mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılık puanlarını yordadığı görülmektedir. Cinsiyet ve spor deneyimi ikisi birlikte, zihinsel dayanıklılık düzeyinin %3'ünü yordarken, mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılığı yordamaya katkısı % 11'dir. Mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzının zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi pozitifdir ($\beta= 0,18$, $p<0,01$). Öte yandan, saldırgan mizah tarzı ile zihinsel dayanıklılık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki varken ($\beta= -0,25$, $p<0,01$), kendini yıkıcı, kendini geliştirici mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p> 0.05$).

Tablo 3.

Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F(df)
Model1							
Cinsiyet	,186	3,50	,001				
Spor Deneyimi	,053	0,10	,320	0,20	0,04	0,03	7,41** (2,351)
Model2							
Cinsiyet	,248	4,82	,000				
Spor Deneyimi	,077	1,53	,128				
Katılımcı Mizah Tarzı	,179	3,15	,002				
Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	,004	0,65	,948	0,40	0,16	0,14	
Saldırgan Mizah Tarzı	-,246	-4,45	,000				10,91** (6,351)
Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	-,062	-1,11	,266				

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4.

Antrenör Sporcu İlişki Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model 1	Yakınlık			Bağlılık			Tamamlayıcılık		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Cinsiyet	,109	2,02	,044	0,77	1,43	,154	,131	2,44	,015
Spor deneyimi	,062	1,15	,248	,009	1,17	,868	,063	1,17	,245
	R=0,13; R ² =0,02; Dzt. R ² = 0,01; F(2,351)= 3,20*			R=0,08; R ² =0,01; Dzt. R ² = 0,00; F(2,351)= 1,10			R=0,15; R ² =0,02; Dzt. R ² = 0,02; F(2,351)= 4,26*		
Model 2									
Cinsiyet	,149	2,76	,006	,113	2,05	,041	,172	3,20	,001
Spor deneyimi	,084	1,59	,112	,020	0,38	,705	,083	1,58	,114
Katılımcı Mizah	,117	1,97	,049	,127	2,08	,038	,117	1,98	,049
Kendini Geliştirici Mizah	,015	0,25	,802	0,53	0,86	,391	,009	0,15	,878
Saldırgan Mizah	-,211	-3,65	,000	-,076	-1,28	,200	-,206	-3,58	,000
Kendini Yıkıcı Mizah	-,006	-0,97	,923	-,035	-0,59	,556	-,015	-0,25	,800
	R=0,29; R ² =0,09; Dzt. R ² = 0,07; F(6,351)= 5,41**			R=0,21; R ² =0,04; Dzt. R ² = 0,03; F(6,351)= 2,57*			R=0,30; R ² =0,09; Dzt. R ² = 0,07; F(6,351)= 5,68**		

*p<0.05 **p<0.01

Tablo 4’de mizah tarzlarının antrenör sporcu ilişkisi alt boyutlarını yordamasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Bu sonuçlara göre, modele dahil edilen tüm değişkenler (cinsiyet, spor deneyimi ve mizah tarzları) yakınlık (R=0,29 R² =0,09; Düzeltilmiş R²=0,07; (F(6,51)= 5,41, p<0,01) ve tamamlayıcılık alt boyutunun (R=0,30 R² =0,09; Düzeltilmiş R²=0,07; (F(6,351)= 5,68, p<0,01) % 7’sini, bağlılık alt boyutunun ise %3’ünü (R=0,21;

$R^2=0,04$; Düzeltilmiş $R^2=0,03$; ($F(6,51)=2,57$, $p<0,05$) açıklamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcı mizah tarzı ile yakınlık ($\beta=0,12$, $p<0,05$), bağlılık ($\beta=0,13$, $p<0,05$), tamamlayıcılık alt boyutları arasında ($\beta=0,12$, $p<0,05$) pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Saldırgan mizah tarzı ile ise yakınlık ($\beta=-0,21$, $p<0,05$) ve tamamlayıcılık alt boyutları arasında ($\beta=-0,21$, $p<0,01$) negatif anlamlı ilişki vardır.

Takım sargınlığına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında (Tablo 5), analize dahil edilen tüm değişkenlerin (cinsiyet, spor deneyimi ve mizah tarzları) görev sargınlığı alt boyutunun %5'ini ($R=0,27$; $R^2=0,07$; Düzeltilmiş $R^2=0,05$; ($F(6,51)=4,34$, $p<0,01$), sosyal sargınlık alt boyutunun ise %3'ünü ($R=0,22$; $R^2=0,05$; Düzeltilmiş $R^2=0,03$; ($F(6,51)=2,79$, $p<0,05$) yordadığı bulunmuştur. Regresyon analizi sonucu, katılımcı mizah tarzının sosyal sargınlık alt boyutunun ($\beta=0,14$, $p<0,05$) pozitif yordayıcısı olduğunu, saldırgan mizah tarzının ise görev sargınlığı alt boyutunun ($\beta=-0,14$, $p<0,05$) negatif yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Tablo 5.

Takım Sargınlığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model 1	Görev Sargınlığı			Sosyal Sargınlık		
	β	t	p	β	t	p
Cinsiyet	,103	1,91	,057	0,16	0,30	,756
Spor deneyimi	,040	0,75	,456	-,006	-0,11	,912
	R=0,12; R ² =0,01; Dzt. R ² =0,01; F(2,351)=2,41			R=0,02; R ² =0,00; Dzt. R ² =-0,00; F(2,351)=0,05		
Model 2	β	t	p	β	t	p
Cinsiyet	,146	2,69	,008	,047	0,85	,397
Spor deneyimi	,059	1,11	2,66	,010	0,18	,859
Katılımcı Mizah	,096	1,60	,111	,135	2,22	,027
Kendini Geliştirici Mizah	,075	1,23	,218	,055	0,89	,372
Saldırgan Mizah	-,144	-2,47	-,014	-,114	-1,93	,054
Kendini Yıkıcı Mizah	-,061	-1,04	,301	-,022	0,37	,708
	R=0,27; R ² =0,07; Dzt. R ² =0,05; F(6,351)=4,34**			R=0,22; R ² =0,05; Dzt. R ² =0,03; F(6,351)=2,79*		

* $p<0,05$ ** $p<0,01$ **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Çalışmada adolesan sporcularda optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı kavramlarının mizah tarzları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları, mizah tarzlarının spora özgü kişiye ait ve kişilerarası psikolojik yapıların belirlenmesinde rol oynadığını göstermiştir.

Çalışmada ele alınan kişiye ait psikolojik yapılardan biri olan optimal performans duygu durumu ile ilgili bulgulara bakıldığında, katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzlarının optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde rol oynadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzının optimal performans duygu durumunun yaşanmasını olumlu yönde etkilediğini gösterirken, saldırgan mizah tarzının ise optimal performans duygu durumunun deneyimlenmesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, olumlu

mizah tarzlarına sahip olmak optimal performans duygu durumu yaşama olasılığını arttırırken, kişiler arası ilişkileri zedeleyici uyumsuz ve sağlıksız bir mizah tarzı olan saldırgan mizah tarzı optimal performans duygu durumunun yaşanmasını engellemektedir.

Yapılan araştırmalar, olumlu mizah tarzına sahip kişilerin, çeşitli sosyal deneyimlerden ve yaşam olaylarından daha fazla zevk ve tatmin elde ettiğini, olumsuz mizah tarzına sahip kişiler için ise bu durumun tam ters olduğunu göstermiştir (Zhao ve diğ. 2014). Dyck ve Holtzman (2013) yaşam tatmini ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif, olumsuz mizah tarzları arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak, Cann ve Etzel, (2008), kişilerin sahip olduğu mizah tarzlarının iyimserlik, umut ve mutluluk gibi pozitif kişilik yapılarını etkilediğini belirtmişlerdir. Optimal performans duygu durum deneyiminin de pozitif duygu durum özellikleri ve mutluluk ile ilişkili olması (Fullagar ve Kelloway, 2009; Hunter ve Csikszentmihalyi, 2003), mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif duygularla ilişkili olan olumlu ve olumsuz mizah tarzlarının optimal performans duygu durumunu dolaylı olarak etkilediği söylenebilir. Alan yazında yer alan bu çalışma bulgularından da görüldüğü gibi olumlu mizah tarzına sahip bireyler optimal performans duygu durumu gibi olumlu yaşam çıktıları olan yüksek yaşam doyumu, mutluluk, iyimserlik gibi özelliklere sahiptirler. Olumlu mizah tarzlarına sahip kişilerin stresli olaylar karşısında mizahi bakış açılarını koruyabildikleri de bilinmektedir (Martin ve diğ. 2003). Sahip olunan mizah tarzının bu özellikleri düşünüldüğünde, olumlu mizah tarzına sahip sporcuların, takım arkadaşları ya da antrenörleriyle olan ilişkilerinde daha az sorun yaşayarak, içinde buldukları aktiviteye tamamiyle dahil olmalarını, zamanın akışına, içsel tatmine kendilerini kaptırmalarını kolaylaştıracağı, bu sebeple de optimal performans duygu durumu yaşamalarına pozitif etkisi olacağını düşünülebilir. Depresyon, zayıflık ve stres gibi yapılarla pozitif ilişkisi bulunan saldırgan mizah tarzına sahip kişilerin bu özellikleri sebebiyle aktiviteye odaklanma ve aktiviteden keyif alma, görevin farkında olma gibi kavramlara odaklanmakta zorlanacağı bu sebeple de optimal performans duygu durumu daha düşük seviyede yaşayacağı ön görülebilir. Bunun yanı sıra, Geiger ve diğ. (2019) olumlu mizah tarzlarının bilinçli farkındalığa pozitif etkisi, olumsuz mizah tarzlarının ise negatif etkisi olduğunu göstermiştir. Pineau ve diğ. (2014) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalığın, sporcularda optimal performans duygu durumunun zorluk-beceri dengesi boyutunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kee ve Wang (2008) bilinçli farkındalık puanı yüksek olan sporcuların, düşük bilinçli farkındalık puanına sahip sporculara göre daha yüksek optimal performans deneyimi yaşadıklarını belirtmiştir. Cathcart ve diğ. (2014) de araştırmalarında bilinçli farkındalığın optimal performans olumlu etkilediğini bulmuşlardır. Çalışma bulgularına dolaylı olarak destek veren alan yazındaki bu bulgulardan yola çıkarak, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının optimal performans duygu durum deneyimine pozitif, saldırgan mizahın ise negatif etki yapacağı beklenebilir bir sonuç olduğu söylenebilir. Çalışmada ele alınan diğer bir kişiye ait psikolojik yapı olan zihinsel dayanıklılık ile ilgili bulgular, mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzının zihinsel dayanıklılığın pozitif, saldırgan mizah tarzının ise negatif yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgu olumlu mizah tarzının, sporcuların başarısızlıklar karşısında yılmadan aktiviteye devam etmesine, baskı altında mücadele ederken pozitif bakış açısını korumasına yardımcı olarak zorluk, stres ve baskı ile etkili bir şekilde baş etme becerisi olan zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde arttırdığını göstermektedir. Olumsuz mizah tarzına sahip sporcuların zorluklarla mücadele etmekte zorlanacağı düşünülebilir. Martin ve diğ. (2003) olumsuz mizah tarzına sahip kişilerin özelliklerini ortaya koyarken, dışarıdan gelen negatif etkilere açık ve stresle başa çıkmada başarısız olduklarını göstermiştir. Zihinsel dayanıklılık için gerekli olan baskı ve zorluklara karşı net tutum sahibi olmanın gerekliliği düşünülünce olumsuz mizah tarzlarının zihinsel dayanıklılığı negatif yönde etkileyeceği beklenebilir bir sonuç olmaktadır. Olumlu ve olumsuz mizah tarzları, kişilerin mizahı kullanırken, yapıcı ve yıkıcı özelliklerini öne çıkarmaları nedeniyle sosyal çevre gelişimini etkileyeceği ve bunun da zihinsel dayanıklılığa negatif veya pozitif etkisi olacağı ön görülebilir. Alan yazın incelendiğinde

Veselka ve diğ. (2010) 201 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu mizah tarzları ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz mizah tarzlarının ise zihinsel dayanıklılık ile arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada Edward ve Martin (2014) mizahın pozitif psikolojideki güçlü karakter özelliği olarak yerini araştırırken 176 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları katılımcı mizah tarzının zihinsel dayanıklılık düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu, saldırgan mizah tarzının zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular da çalışmamızdan elde ettiğimiz katılımcı mizahın zihinsel dayanıklılığı pozitif yordaması, saldırgan mizahın tarzının negatif yordaması sonucu ile benzerlik göstermektedir. Buna ek olarak, saldırgan mizah tarzına sahip bireylerin stresle karşı karşıya kaldığında, kendilerine destek olacak bir sosyal ağı bulmakta zorlanacağı ve duygusal destek konusunda düşük kalacağı beklenir (Maiolino ve Kuiper, 2014). Sosyal yakınlıkla pozitif ilişkisi olan katılımcı mizah tarzının ise aynı durumda daha yüksek duygusal destek alması beklenir (Kuiper ve diğ., 2004). Katılımcı mizah ve saldırgan mizaha sahip sporcuların bu özellikleri düşünüldüğünde, stresli durumlar karşısında diğer bireylerle paylaşımı az olan saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin olumsuz etkileneceği, sosyal ilişkileri güçlü olan katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların ise zihinsel dayanıklılığının pozitif etkileneceği söylenebilir.

Çalışmada kişiye ait psikolojik yapıların yanı sıra, kişilerarası yapılar da ele alınmıştır. Antrenör sporcu ilişki kalitesi, mizah tarzları ile ilişkisi ele alınan kişilerarası yapılardan biridir. Bu ilişkiye yönelik yapılan analizler, zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu duruma ilişkin elde edilen sonuçlara benzer şekilde, olumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah tarzının antrenör ve sporcu ilişki kalitesinin yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının negatif yordayıcısı olduğunu; olumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzının ise yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının pozitif yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgu, katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların antrenörleri ile ilişki kalitelerinin saldırgan mizah tarzına sahip sporculara göre daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcı mizah tarzlarının, empati kavramı ile pozitif (Hampes, 2010), yalnızlık, utangaçlık ve sosyal kaygı ile negatif ilişkisi olduğu yapılan çalışmalarla görülmüştür (Fitts ve diğ., 2009, Tucker ve diğ., 2013). Antrenör sporcu arasında gelişen birbirini sevmeye, karşılıklı güven ve saygı gibi kavramlarla ilişkili olduğu bilinen yakınlık kavramını (Davis ve diğ., 2018), ilişkinin bilişsel unsuru olan ve antrenör ile sporcuların gelecekte ilişkiyi sürdürme isteğini yordayan (Jowett ve Cockeriill, 2003, Jowett ve Ntoumanis, 2004) bağlılık kavramını ve son olarak antrenör ile sporcunun uyumlu, hassas, motive şekilde beraber çalışmalarını açıklayan (Jowett ve Timson- Katchis, 2005) tamamlayıcılık kavramlarını düşündüğümüzde, iletişime pozitif katkı sunan, içinde bulunduğu ortama kabulü kolaylaştıran katılımcı mizah tarzının, tüm alt boyutlarda sporcuların antrenör sporcu ilişki kalitesine olumlu yönde etkileyeceği beklenebilir. Saldırgan mizah tarzına sahip bireylerin insanlarla yakınlık kurmakta zorlandığı ve sahip olduğu mizahı iletişimde olduklarına karşı saldırı aracı olarak kullandığı Martin ve diğ. (2003) tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca saldırgan mizah tarzına sahip bireylerin, kişilerarası iletişimde uyumsuzluk gösterdiği, stresli ve depresyona daha açık, olduğu ortaya konmuştur (Kuiper ve Leite, 2010). Bu özellikler göz önüne alındığında saldırgan mizaha sahip sporcuların antrenör sporcu ilişkisinin özellikle yakınlık ve tamamlayıcılık boyutlarının olumsuz etkilenebileceği söylenebilir.

Çalışmanın mizah tarzları ile ilişkisi ele alınan bir diğer kişiler arası kavramı ise takım sargınlığıdır. Elde edilen bulgular katılımcı mizah tarzının sosyal sargınlığın pozitif yordayıcısı olduğunu; saldırgan mizah tarzının ise görev sargınlığının negatif yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcı mizah tarzlarına sahip bireylerin takım üyeleri tarafından daha kolay kabul gördüğü ve sahip olduğu mizah tarzını kişilerarası iletişimi geliştirmek için kullandığı ve sosyal desteğin korunmasına yardımcı olduğu göz önüne alındığında takım sargınlığının bu mizah tarzından pozitif etkileneceği düşünülebilir. Saldırgan mizah tarzına sahip kişilerin ise mizahı düşmanlık ve saldırganlık, arkadaşlarıyla

alay etmek için kullanması düşünülünce, takım sarginlığının negatif etkilenmesi beklenebilir bir sonuçtur. Alan yazın incelendiğinde Tremayne (2010) 79 üniversiteli sporcu üzerinde yaptığı araştırmada katılımcı mizah tarzının, takım sarginlığının görev ve sosyal sarginlık boyutları ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur ve spor ortamında katılımcı mizah kullanımının sarginlık için olumlu etkisi olacağını belirtmiştir. Bu sonuç, araştırma sonuçlarımız ile kısmen benzerlik göstermektedir. Bir diğer çalışmada Kim ve diğ. (2018) takım içinde mizahı etkinin kullanan “takımın komedyeni” rolündekilerin, dışa dönük kişilik özelliğine sahip olduğunu ve kişilerarası iletişime pozitif etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcı mizah tarzının, mizahı iletişimi kolaylaştırmak için kullandığı ve bulunduğu ortamda, espri ve şakalarla yakınlık kurduğu bilinmektedir (Martin ve diğ. 2003). Bu özellikleriyle takım komedyeni rolüne bürünecek olan katılımcı mizah tarzına sahip sporcuların, arkadaşları ile daha yakın ve sosyal bir ilişki kuracağı beklenebilir bir sonuçtur. Sosyal sarginlık alt boyutu takımdaki sosyal etkileşim ve takım içi iletişim ile ilgilidir (Sezer ve Kocaekşi, 2018). Bu bağlamda da katılımcı mizah tarzının sosyal sarginlığa pozitif katkı sunacağı beklenebilir. Saldırgan mizah tarzına sahip kişilerin ise mizahı etrafındakilerle alay ederek, onları küçük görerek kullandığı bilinmektedir (Martin ve diğ. 2003). Bu tutum ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelen takım oyuncularının beceri, hedef ve yetenekleriyle alay edeceği düşünülen saldırgan mizah tarzına sahip sporcuların, görev sarginlığını negatif etkileyeceğini düşündürebilir.

Araştırma sonuçları göz önüne alındığında kendini yıkıcı mizah tarzının çalışmada ele alınan değişkenlerle ilişkili olmadığı görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan kişilerin özelliklerine bakıldığında, bu tarza sahip kişilerin kendi zayıf yönleriyle dalga geçen ve mizahı sorunlarla yüzleşmekten kaçınmanın bir yolu olarak kullandıkları görülmektedir (Stieger ve diğ. 2011). Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip olan bireyler, üzgün ya da mutsuz olduklarında bile kendi duygularını reddedip, mutluymuş, iyiymiş gibi davranabilirler. Bu özellikler düşünüldüğünde bu tarzın çalışmada ele alınan optimal performans duygu durumu ve zihinsel dayanıklılığı olumlu etkilemesi beklenebilir. Fakat, kendini yıkıcı mizah tarzı, kişisel iyi olmayı olumsuz etkiler, kendini kabulün azalmasına ve düşük benlik algısına sebep olan sağlıksız, uyumsuz bir mizah tarzıdır (Martin ve diğ. 2003). Bu özellikleri ile düşünüldüğünde ise hem çalışmada ele alınan kişiye ait hem de kişilerarası yapıları olumsuz etkilemesi beklenebilir. Yine kendini yıkıcı mizah tarzının, kişilerarası ilişkileri engelleyici olduğu (Martin ve diğ., 2003) ele alındığında, antrenör sporcu ilişki kalitesini ve takım sarginlığını olumsuz etkileme olasılığı yüksektir. Martin ve diğ. (2003) tarafından kişi içi ve kişilerarası ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açtığı öne sürülen kendini yıkıcı mizah tarzının, araştırma kapsamındaki psikolojik yapılarla ilişkili bulunmaması beklenmedik bir sonuç olarak görülebilir. İlerideki çalışmalarda bu durum ele alınıp detaylı bir şekilde incelenebilir.

Araştırma sonucunda kendini geliştirici mizah tarzının ise yalnızca optimal performans duygu durumunu yordadığı görülmektedir. Olumlu bir mizah tarzı olan kendini geliştirici mizah, hayatta mizahi bakış açısına sahip olma ve olaylarla eğlenme özellikleriyle tanımlanmıştır ve bir diğer olumlu mizah tarzından farklı olarak daha çok kişi içi bir yapı olarak konumlandırılmıştır (Martin ve diğ. 2003). Bu özellikleri düşünüldüğünde aktiviteye yoğun bir şekilde katılıp, odaklanıp, haz duyması ve dış etkilere karşı kapalı olması yani optimal performansa ulaşması beklenebilir bir sonuçtur. Bir diğer kişi içi yapı olan zihinsel dayanıklılığı yaşarken, katılımcı mizah tarzına kıyasla kişilerarası iletişimde daha zayıf olması ve bulunduğu ortamdakilerden sosyal destek almada daha başarısız olacağı düşünülürse, zihinsel dayanıklılığın optimal performans duygu duruma kıyasla, katılımcı mizah tarzından daha az etkilenebileceği düşünülebilir. Aynı şekilde, kendi odaklı olan bu mizah tarzına sahip sporcuların, kişiler arası ilişkilerle ilgili olan antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olmayacağı beklenebilir.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, katılımcı ve saldırgan mizah tarzının optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sarginlığı düzeylerinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Kendini geliştirici mizah tarzının ise sadece optimal performans duygu durumu yordadığı görülmüştür. Bu sonuç çalışmanın bazı sınırlılıkları göz önüne alınarak yordanmalıdır. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri; çalışma grubunun 2019-2020 sezonunda yarışmalara katılan 12-18 yaş arası takım sporcuları ile uğraşan adolesanlardan oluşmasıdır. Bireysel sporların özellikleri dikkate alındığında, elde edilen sonuçların bireysel sporlara genellenebilirliği düşüktür ve ilerideki çalışmalarda benzer yapılar bireysel sporcularda incelenebilir. Bu sınırlılıklar göz önüne alınarak ileride yapılacak çalışmalarda; farklı yaş kategorilerindeki, branşlardaki sporcuların da mizah tarzı ile optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, antrenör sporcu ilişki kalitesi ve takım sargınlığı arasındaki ilişki ve farklılıklar değerlendirilebilir. Bununla birlikte spor psikolojisindeki motivasyon, tükenme, kaygı gibi mizah tarzlarının etkileyebileceği farklı kavramlar ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelenebilir. Araştırmaya yönelik önerilerin yanı sıra bu çalışmanın bulgularına dayanarak; uygulayıcılar için de öneriler sunulabilir. Antrenörler ve sporculara yönelik düzenlenecek eğitim seminerlerinde, mizah tarzlarına dair farkındalık kazandırılabilir. Kişilik özelliği olarak sahip olunan mizah duygusunun, ne tarzda kullanıldığı ve kullanılan bu mizah tarzının kendileri ve çevrelerindeki olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu anlamak spor ortamında gelişme sağlayabilir. Eğer bu farkındalık artırılabilirse, olumlu mizah kullanımını teşvik edilebilir ve sporcuların sahip oldukları mizahı kişilerarası iletişimde düşmanca kullanmasının ve spor ortamına zarar vermesinin önüne geçilebilir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler**Kurul Adı:** Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Etik Kurulu

Tarih: 18.03.2019**Sayı No:** 80

KAYNAKÇA

1. Altıntaş, A., Çetinkalp, Z., ve Aşçı, F.H. (2012). Antrenör- sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
2. Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 18(4), 182-196.
3. Cann, A., ve Etzel, C.K. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
4. Cann, A., Zapata, C.L., ve Davis, B.H. (2009). Positive and negative styles of humor in communication: Evidence for the importance of considering both styles. *Communication Quarterly*. 57(4). 452-468. <https://doi.org/10.1080/01463370903313398>
5. Carron, V.A., Brawley, L.R., ve Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. (J.L. Duda, Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement* (s. 213-226). Morgantown: Fitness Information Technology.
6. Cathcart, S., McGregor, M., ve Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119-141. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018>
7. Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A., ve Asante, K.O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*. 7,320-329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
8. Cox, R.H. (2012). *Sport psychology. concepts and applications*. (7th Ed.) (s.297-298). McGraw-Hill.
9. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
10. Çağlar, E., Sari, İ., Aşçı, F.H., Jackson, S., ve Eklund, R. (2015, October 23-25). *The short versions of flow scales: reliability and validity study* [Conference Paper]. III. International Exercise and Sport Psychology Congress. Istanbul, Turkey.
11. Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., ve Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*. 36(17), 1985-1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>
12. Dormann, C.F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., ve diğ. (2013). Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36(1), 027-046. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0587.2012.07348.x>
13. Dyck, K.T.H., ve Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*. 55(1), 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.023>
14. Dziegielewski, F.S., Jacinto, G.A., Laudadio, A., ve Legg-Rodriguez, L. (2003). Humor: An essential communication tool in therapy. *International Journal of Mental Health*. 32(3), 74-90. <https://doi.org/10.1080/00207411.2003.11449592>
15. Edwards, K.R., ve Martin, R.A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505-519. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.759>
16. Erickson, J.S., ve Feldstein, W.S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry Human Development*, 37(3), 255-271. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
17. Eys, M.A., Steven, M.T., Albert, B.R., ve Carron, V.A. (2009). Perceptions of cohesion by youth sport participants. *The Sport Psychologist*. 23(3), 330-345. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.330>
18. Falanga, R., De Caroli, E.M., ve Sagone, E.(2014). Humor styles, self-efficacy and prosocial tendencies in middle adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 127, 214-218. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.243>
19. Fidanoglu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
20. Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. (3rd Ed.) Sage Publications.
21. Fitts, S.D., Sebby, R.A., ve Zlokovich, M.S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11(2), 257-272.
22. Ford, E.T., McCreight, A.K., ve Richardson, K. (2014). Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 451-463. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.766>
23. Ford, E.T., Lappi, K.S., ve Holden, J. (2016). Personality, humor styles and happiness: happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320-337. doi: 10.5964/ejop.v12i3.1160
24. Fullagar, C.J., ve Kelloway, E.K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615. <https://doi.org/10.1348/096317908X357903>

25. Geiger, P.J., Herr, N.H., ve Peters, J.R. (2019). Deficits in mindfulness account for the link between borderline personality features and maladaptive humor styles. *Personality and Individual Differences*, 139, 19–23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.035>.
26. Goldberg, A.S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
27. Grisaffe, C., Bloom, L.C., ve Burke, K.L. (2003). The effects of head and assistant coaches' uses of humor on collegiate soccer players' evaluation of their coaches. *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 103-109.
28. Gucciardi, D.F., Gordon, S., ve Dimmock, A.J. (2009) Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged australian footballers: a quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>.
29. Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., ve Temby, P. (2016). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personal and Individual Differences*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
30. Hampes, W. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96(3), 747-750. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.96.3.747-750>.
31. Hampes, W. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor*, 19(2), 179-187.
32. Hampes, W. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34-45. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.207>.
33. Hill, V.Z., Besser, A., ve Stephanie, E. (2013). Laughing at the looking glass: does humor style serve as an interpersonal signal? *Evolutionary Psychology Journal*, 11(1), 201-226. <https://doi.org/10.1177%2F147470491301100118>.
34. Hoigaard, R., Haugen, T., Johansen, B.T., ve Giske, R. (2017). Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(6), 1–11. <https://doi.org/10.1177%2F1747954117738843>.
35. Hunter, P.J., ve Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27–35. <https://doi.org/10.1023/A:1021028306392>
36. Isik, U., Aceta, M., Cengiz, R., ve Kucuk, V. (2017). Investigation of the relationship between the humour styles and trait anxiety levels of students attending schools of physical education and sports. *Sport in Society*, 20(11), 1-9. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1329823>.
37. Isik, U., ve Cengiz, R. (2018). The relationship between humor styles and five factor personality traits of physical education and sports students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1811-1818. DOI: 10.13189/ujer.2018.060826.
38. Jackson, A.S., ve Eklund, R.C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
39. Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
40. Jowett, S., ve Meek, A. (2000). The coach–athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157–175. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.2.157>
41. Jowett, S., ve Cockerill, M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
42. Jowett, S., ve Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART–Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
43. Jowett, S., ve Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: parental influence on the coach–athlete relationship. *Sport Psychologist*, 19(3), 267–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.3.267>
44. Jowett, S., ve Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R.J Schinke, K.R. McGannon, ve B. Smith (Eds.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (s, 471-484). Routledge.
45. Kee, H.Y., ve Wang, C.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.001>
46. Kim, J., Gardant, D., Bosselut, G., ve Eys, M. (2018). Athlete personality characteristics and informal role occupancy in interdependent sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 193–203. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.011>.
47. Kuiper, N.A., Grimshaw, M., Leite, C., ve Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135–168.
48. Kuiper, N.A., ve Leite, C. (2010). Personality and social sciences personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 115-122. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00734.x>.
49. Liu, K.W.Y. (2012). *Humor styles, self-esteem and subjective happiness* [Master Thesis]. City University of Hong Kong. Department of Applied Social Studies.
50. Maiolino, N.B., ve Kuiper, N.A. (2014). Integrating humor and positive psychology approaches to psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 557-570. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.753>.

51. **Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., ve Weir, K.** (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2).
52. **Martin, R.A.** (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press,
53. **Mauriello, M., ve McConatha, T.J.** (2007). Relations of humor with perceptions of stress. *Psychological Reports*, 101(3 pt 2), 1057-1066. doi.org/10.2466%2FPr0.101.4.1057-1066
54. **Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., ve Backhouse, S.** (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
55. **Özgör, N., ve Aşçı, F.H.** (2018). 16. Spor Bilimleri Kongresi. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Çocuk Formunun Türk Sporcular İçin Güvenirliği ve Geçerliliği. Antalya, 1268.
56. **Paez, D., Seguel, M.A., ve Sanchez, M.F.** (2013). Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on happiness and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1621-1637. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9400-0>.
57. **Peterson, C., ve Seligman, M.E.P.** (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Oxford University Press: American Psychological Association.
58. **Pineau, T.R., Glass, C.R., Kaufman, K.A., ve Bernal, D.R.** (2014). Self- and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 142-158. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0019>
59. **Romero, J.E., ve Cruthirds, K.W.** (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 20(2), 58-69. <https://doi.org/10.5465/amp.2006.20591005>.
60. **Romero, E., ve Pescosolido, A.** (2008). Humor and group effectiveness. *Humor Relations*, 61(3), 395–418. <https://doi.org/10.1177%2F0018726708088999>.
61. **Romero, J.E., ve Arendt, L.** (2011). Variable effects of humor styles on organizational outcomes. *Psychological Reports*, 108(2), 649-659. <https://doi.org/10.2466/07.17.20.21.PR0.108.2.649-659>
62. **Ronglan, L.T., ve Aggerholm, K.** (2014). Humour helps: Elite sports coaching as a balancing act. *Sports Coaching Review*, 3(1), 33-45. <https://doi.org/10.1080/21640629.2014.885776>
63. **Sezer, U., ve Kocaekşi, S.** (2018). Genç sporcu takım sarginlığı ölçeği'nin (GSTSÖ) psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 105–114. <https://doi.org/10.17644/sbd.345936>
64. **Stieger, S., Formann, K.A., ve Burger, C.** (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747–750. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025>
65. **Sullivan, P.** (2013). Humor styles as a predictor of satisfaction within sport teams. *Humor*, 26(2), 343-349.
66. **Susa, M.A.** (2002). *Humor type, organizational climate, and outcomes: the shortest distance between an organization's environment and the bottom line is laughter* [Doctoral Thesis]. University of Nebraska.
67. **Szabo, A.** (2003). The acute effect of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>
68. **Swann, C., Keegan, R., Piggott, D., ve Crust, L.** (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>.
69. **Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S.** (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). MA: Pearson.
70. **Teztel, G.** (2016). Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3(2),1-17.
71. **Thelwell, R., Weston, N., ve Greenlees, I.** (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326– 332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
72. **Tremayne, H.N.** (2010). *The examination of humor usage and its relationship to cohesion in male collegiate basketball* [Ph.D. Thesis]. The University of North Carolina.
73. **Tucker, R.P., Judah, M.R., O'Keefe, V.M., Mills, A.C., Lechner, W.V., ve Davidson, C.L., ve diğ.** (2013). Humor styles impact the relationship between symptoms of social anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 823-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.008>
74. **Veselka, L., Schermer, A.J., Martin, R.A., ve Vernon, A.P.** (2010). Laughter and resiliency: a behavioral genetic study of humor styles and mental toughness. *Twin Research and Human Genetics*, 13(5), 442–449. <https://doi.org/10.1375/twin.13.5.442>
75. **Yaprak, P., Güçlü, M., ve Durhan, A.T.** (2018). The happiness, hardiness, and humor styles of students with a bachelor's degree in sport sciences. *Behavioral Science*, 8(9), 1-21. <https://doi.org/10.3390/bs8090082>
76. **Yerlikaya, N.** (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

77. **Yerlikaya, E.E.** (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
78. **Yip, J.A, ve Martin R.A.** (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202–1208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>
79. **Zhao, J., Wanga, Y., ve Kong, F.** (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64, 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.026>

Geçmişten Günümüze Serbest Zaman Çalışmalarının Bibliyometrik Analizi: Journal of Leisure Research Örneği

Bibliometric Analysis of Leisure from Past to Present: The Sample of Journal of Leisure Research

¹Tennur YERLİSU LAPA

¹Elif KÖSE

¹Akdeniz Üniversitesi

Yazışma Adresi
Corresponding Address:

Doç. Dr. Tennur Yerlisu Lapa

ORCID No: 0000-0002-8647-1473

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi

E-posta: tennur@akdeniz.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 05.09.2020
Kabul Tarihi (Accepted): 22.02.2021

ÖZ

Bu çalışmanın amacı serbest zaman alanında yayım yapan Journal of Leisure Research dergisinin 1970-2019 yılları arasında yayımladığı 1134 çalışmayı bibliyometrik açıdan incelemektir. Bibliyometrik çalışmalar araştırmacılara önemli eserler, alana yön veren araştırmacılar, çalışma trendleri ve alandaki boşluklar hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda dergide yayımlanan makalelerin yılları, yayın sayıları ve yayın dillerine göre dağılımları, atıf analizleri, ülke iş birliktelikleri, ortak atıf ağları ve kavram-konu yönelimleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre ABD'nin ülke iş birlikteliklerinde kilit rol oynadığı, en fazla atıf patlamasına sahip olan ülkenin Kanada olduğu tespit edilmiştir. Alana yön veren en önemli çalışma ise Jackson ve diğ.'ne (1993) aittir. Journal of Leisure Research'te ön plana çıkan konu kümesinin "psikolojik yapı" olduğu, çalışmaların özet ve anahtar kelimeler kısmında en çok yer alan kelimenin ise "serbest zaman" olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmanın alan yazındaki boşluklar hakkında önemli bilgiler sunacağı ve gelecekteki eğilimlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Bibliyometrik analiz, Sosyal ağ analizi

ABSTRACT

The study aims to bibliometrically analyse 1134 articles published on the Journal of Leisure Research between 1970 and 2019 in the field of recreation. Bibliometric studies inform researchers about significant works, pioneer researchers, research trends, and research gaps in the field. The articles were analysed according to publication year and language, number of issues, citation, country collaborations, co-citation networks, and concept-topic trends. The results indicated that the United States plays a key role in country collaborations, and Canada has the highest citation burst. The most influential source of reference belongs to Jackson *et al.* (1993), whereas the most prominent cluster on Journal of Leisure Research is "psychological structure". "Leisure" is the most frequently mentioned word in the abstract and keyword sections of the articles. The study intends to reveal important insight into research gaps in the literature and to contribute to the classification of future trends.

Keywords: Leisure, Bibliometrics analysis, Social network analysis.

GİRİŞ

19. yüzyılın ortalarında sanayi devriminin etkisi ile işçi sınıfının daha fazla serbest zamana sahip olması için çalışma saatlerinin sınırlandırıldığı görülmektedir (Cunningham, 2008).

19. yüzyılın sonları 20. yüzyılın başlarında ise rekreasyon hareketinin örgütlü hale geldiği, bu örgütlenme sürecine ise İngiltere ve ABD'nin önderlik ettiği görülmektedir (Tekin, 2009). Özellikle ABD'de rekreasyonun örgütlü hale gelmesinde Lyceum hareketinin önemli bir etkisi olduğu ifade edilmektedir. Lyceum hareketi, yetişkin bireylerin eğitilerek topluma daha yararlı bireyler haline gelmesini amaçlamaktadır. Bu amaç dahilinde açık alanlarda parklar kurulmuş ve bireyler açık alan rekreasyonuna yönlendirilerek serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanmaları için teşvik edilmiştir (McLean, 2015). ABD'de gelişen bu hareketin en büyük sebebi, endüstri devriminin yaratmış olduğu göç ve bu göçlere dayalı olarak toplumsal yapıda bozulmalar meydana gelmesidir. Bu durumun rekreasyonun bir devlet politikası olmasında önemli bir rol oynadığı (Lee ve diğ., 2001), açık alan rekreasyonunun temellerinin bu hareket ile atıldığı ve alanda yapılacak bilimsel çalışmaların önünü açtığı belirtilmektedir (Godbey ve diğ., 2005).

Rekreasyonun tarihsel sürecine bakıldığında Sanayi Devrimi'nin yarattığı problemler (şehirlerin kalabalıklaşması, suç oranlarının artması vb.) ile başa çıkabilmek için oyun alanlarının desteklenmesi ve genişletilmesi amacıyla 1906 yılında "Playground Association of America" kurulmuştur (Godbey ve diğ., 2005). Bu gelişme 1950 yılında "International Recreation Association" ve 1965 yılında "National Recreation and Park Association"ın kurulması ile artarak devam etmiştir (National Recreation and Park Association, 2019). 19.yy'ın başlarında serbest zaman alanında yapılan bilimsel çalışmaların disiplinler arası dergilerde yayımlanmaya başladığı ancak rekreasyon kavramının şu an ki ismi "Journal of Physical Education, Recreation & Dance" olan dergide ilk kez 1949 yılında "Journal of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation" (1949-1954) adıyla geçtiği tespit edilmiştir (Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2019). 1970'li yıllar itibarı ile alana özgü yayın yapan dergilerin sayısında artış olduğu var olan dergilerin giderek daha spesifik alanlarda yayın yapmaya başladığı ve rekreasyon alanına yön veren önemli çalışmaları yayımladığı ifade edilebilir. Dergilerin etki faktörleri göz önüne alındığında "Leisure Sciences" (1.952) dergisinin alandaki en yüksek etki değerine sahip dergi olduğu, sırası ile bu dergiyi "Leisure Studies" (1.566) ve "Journal of Leisure Research (JLR)" (0.625) dergilerinin takip ettiği belirlenmiştir (WOS, 2020).

Dergilerde yer alan çalışmaları derinlemesine bu şekilde incelemenin, alanda çalışan akademisyenlere önemli ipuçları sunacağı ve serbest zaman alanının tarihsel sürecine ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bibliyometrik çalışmalar ilgili alanın akademik temelleri, alandaki en üretken ülkelerin, üniversite ve araştırmacıların belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Köseoğlu ve diğ., 2016).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; ilgili alan dergisinin yıllar içindeki gelişim ve yönelimini belirleyerek rekreasyon disiplinine olan katkılarının ortaya konulmasıdır. Bu katkılarını ortaya koymak amacıyla da iki temel araştırma sorusuna yanıt aranmaktadır. Bu araştırma soruları şu şekildedir: 1) Journal of Leisure Research'te 1970 yılından günümüze kadar yayımlanan çalışmaların yayın türleri, yıllara göre dağılımları, almış oldukları atıf sayıları, ülke-üniversite ve yazar iş birliktelikleri ve bunların üretkenlikleri nasıldır? 2) Bu çalışmaların ortak atıf yaptığı kaynak, konu ve kavram yönelimleri nelerdir?

Serbest Zaman Dergilerini İnceleyen Bibliyometrik Araştırmalar: Bibliyometri çalışmalarının sosyal bilimlerden, sağlık bilimlerine, psikolojiden, eğitime ve fen bilimlerinden turizme kadar birçok disiplinde örneklerine rastlamak mümkündür. Ancak spor bilimleri çatısı altında bibliyometrik analizlere ilişkin örneklerin sınırlı olduğu, yapılan bu sınırlı çalışmaların ise spor yönetimi (Santos ve García, 2011; Shilbury, 2011) fiziksel aktivite (Müller ve diğ., 2016) spor

psikolojisi vb. (Andrade ve diğ., 2013; Clancy ve diğ., 2017) alanlarında olduğu görülmektedir. Serbest zaman alanında yapılan çalışmalara ilişkin örnekler ise ağırlıklı olarak turizm rekreasyonuna aittir. Bu durum yapılan çalışmanın önemini ve özgünlüğünü arttırmaktadır. Çünkü yapılan çalışmanın tek bir analiz birimi üzerinde (JLR) gerçekleştirilmiş olmasına rağmen serbest zaman literatürüne ilişkin önemli ipuçları sunduğu düşünülmektedir. Yapılan bu bibliyometrik analiz ile serbest zaman literatürünün tarihsel sürecine ilişkin bilgilerin ortaya konması, ağıdaki önemli aktörler ve bu aktörler arasındaki iş birliklerinin belirlenmesi, en fazla çalışılan konu kümelerinin ortaya konması ve güncel yaklaşımların belirlenmesi amaçlanmaktadır

YÖNTEM

Çalışma, Web of Science Core Collection veri tabanında “Publication Name (Çalışma adı)” üzerinden taranmıştır ve bu tarama sonucunda toplam 1714 yayına ulaşılmıştır (Tablo 1). Yapılan araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Araştırmacıların ölçüt olarak benimsediği unsur 1970 yılından günümüze kadar JLR’te yapılan makaleleri içermektedir. Bu nedenle dışlama kriteri olarak JLR’te yayımlanan diğer yayım türleri araştırmaya dahil edilmemiş sadece kitap, not, editöre mektup, yayınlanmış bildiri, derleme, biyografi makaleleri, düzeltme ve tartışma taramalara dahil edilmiş ve bu taramalar 2019 yılı Nisan ayına kadar yapılmıştır. Sonuç olarak analiz 1134 makale ile tamamlanmış ve tam sayıya ulaşılmıştır.

Tablo 1

Yayınların türlere göre dağılımı

Yayın Türü	Frekans (n)	Yüzde (%)
Makale	1134	66.1
Kitap	345	20.1
Not	78	4.5
Editöre Mektup	58	3.3
Yayınlanmış Bildiri	29	1.6
Mektup	28	1.6
Derleme	25	1.4
Biyografi Makaleleri	11	0.5
Düzeltilme	5	0.2
Tartışma	1	0.0
Toplam	1714	100

Journal of Leisure Research: Taylor & Francis/Routledge Group tarafından yayımlanan “Journal of Leisure Research”, (JLR) 1969 yılında yayın hayatına başlamıştır ve National Recreation and Park Association’ın resmi dergisidir. Dergi, dünyanın dört bir yanından gelen orijinal makaleleri, kavramsal sayfaları, editöre verilen yanıtları, araştırma notlarını, değerlendirmeleri ve meta- analiz çalışmalarını büyük bir titizlik ile yayınlamayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte JLR bireyleri, grupları ve toplumları ele alan, parklar, rekreasyon, eğlence, spor ve turizm sektörlerinde sağlık ve refahı etkileyen faktörleri toplumsal düzeyde inceleyen yenilikçi ve disiplinler arası araştırmalar yayımlayan uluslararası bilimsel bir dergidir. JLR, sosyal, psikolojik, kültürel, politik ve çevresel bağlamlarda serbest zamanın çeşitli (örneğin, olumlu, olumsuz) yönlerine teorik ve metodolojik anlayışlar sunmakta, farklı disiplinlerde yapılan araştırmaları yayımlamaktadır.

JLR yılda ortalama beş basılı sayı yayımlamaktadır. JLR Social Science Citations Index tarafından indekslenmektedir. Thomson Reuters Web of Science tarafından yayımlanan 2018 yılı Journal Citation Reports verilerine göre, dergi “Hospitality, Leisure, Sport & Tourism” araştırma alanında yer alan 52 dergi arasında 43. sırada, 148 sosyoloji dergisi

arasında ise 90. sırada yer almaktadır. Dergilerin araştırma alanı kategorilerindeki etki faktörü değerleri, Q1-Q2-Q3-Q4 olmak üzere dört çeyreğe bölünmektedir. JLR bu dört çeyreğe göre bölüdüğü sıralama incelendiğinde Q3 çeyreğinde bulunmaktadır. Derginin etki faktörü 0.625'dir (Journal of Leisure Research, 2020). Etki faktörü, bir dergide, önceki iki yılda yayımlanan makalelere o yıl içerisinde yapılan atıf sayısının, o derginin önceki iki yılda yayımladığı makale sayısına bölünmesiyle hesaplanan bir bibliyometrik göstergedir (Garfield, 1972). Derginin 2018 yılı Eigenfactor Score' u incelendiğinde ise bu skorun 0.00070 olduğu tespit edilmiştir. Article Influence Score' u ise 0.436'dir (InCites Journal Citation Reports, 2018). Eigenfactor Score ve Article Influence Score beş yıllık süre boyunca alınan atıflara dayanarak hesaplanır. Eigenfactor Score, bilimsel topluluğa karşı derginin toplam önemini ölçer. Article Influence Score ise, bir dergideki makalelerin, makale başına ortalama etkisini ölçer ve makalelerinin her birinin yayınlandıktan sonraki ilk beş yıl içindeki ortalama etkisini gösterir (Eigenfactor, 2019).

Bibliyometrik analiz: Bibliyometrik analiz herhangi bir dergi, kitap ya da makale gibi yazılı kaynaklardan elde edilen verileri, atıflar, yazar isimleri, anahtar kelimeler, çalışmalarda kullanılan yöntemler ve istatistiksel teknikler bağlamında incelemektedir (McBurney ve Novak, 2012). Bununla birlikte ülke, üniversite ve yazar performansını değerlendiren; ilgili disiplinin yapı ve dinamiklerine ilişkin verileri haritalandırma süreci ile görselleştiren bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Cobo ve diğ., 2011).

Bibliyometrik analiz, ilgili alanda meydana gelen bilgi birikimi ve gelişimi belirli zaman aralıkları dahilinde istatistiki yöntemlerle analiz ederek yorumlanması ve özetlenmesine imkân tanıyan bir yöntem olarak da ifade edilmektedir (Zhang ve diğ., 2016). Araştırmacılar bibliyometrik analiz sayesinde bilgiye daha hızlı ve doğru bir şekilde ulaşabilmekte, analiz yapılan alandaki bilimsel çalışmaların niteliğini ve alana sağladığı katkıyı belirleyebilmektedir. Bununla birlikte belirli bir disiplinde çalışan araştırmacıların ilgi duyduğu alanları, çalışma metodolojileri ve çalışma alanlarına ilişkin ipuçlarıyla birlikte gelecek eğilimleri hakkında da yol gösterici bilgiler sunabilmektedir. Bu bilgiler sayesinde araştırmacılar, ilgili alandaki boşlukları görebilmekte ve potansiyel çalışma alanlarının neler olabileceğine ilişkin ipuçları edinebilmektedir (Strandberg ve diğ., 2016). Ayrıca bibliyometrik analiz ile elde edilen veriler, ülkelerin, üniversitelerin, dergilerin hangi disiplinlere yoğunlaştığını göstermekte ve belli başlı nitelikleri açısından karşılaştırılabilmektedir (Chuang ve diğ., 2007). Başka bir ifade ile bibliyometrik analiz, geleneksel olarak yapılan sistematik inceleme çalışmaları için tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılmakta, araştırmacıya ilgili alan performansları ve trendlerini değerlendirebilmesi için objektif bilgiler sunmaktadır (Jiang ve diğ., 2017).

Araştırmacılar bibliyometrik analiz ile herhangi bir yayını analiz edebilmelerine rağmen bibliyometrik analizin uygulandığı çalışmaların genellikle akademik dergiler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Hall, 2011). Çünkü bibliyometrik analizin dergiler üzerinde yürütülmesinin önemli amaçları vardır. Bunlar: Dergilerin tüm yayın kanalları içinde daha tarafsız ve daha güncel bilgiler sunuyor olmasıdır (Law ve diğ., 2012). Cheng ve diğerleri (2011) ise akademik dergileri, ilgili alanın vitrini olarak görmektedirler. Xiao ve Smith (2006)' e göre bibliyometrik analizler araştırmanın kolay bir şekilde yapılabilmesi için araştırmacıya bir konu dizini sağlamak ve bu endeksler aracılığı ile ilgili alanın gelişimi mercek altına alınabilmektedir.

Çalışma, Thomson Reuters Web of Science veri tabanı içinde "Leisure" alanında indekslenen "Journal of Leisure Research" dergisi ile yürütülmüştür. Alan dergileri içerisinde "JLR" dergisinin tercih edilmesindeki en önemli gerekçe ise Web of Science Core Collection: Citation Indexes'te taranan ve yayın hayatına en erken başlayan dergi olmasıdır. Bu durum çalışmanın daha uzun bir araştırma biriminde yapılmasına, serbest zaman literatüründe gerçekleşen yıllar içindeki değişimi ve trendlerin daha net olarak belirlenmesine olanak sağladığı için önemlidir.

Verilerin Analizi: Belirli bir disipline ait bilimsel yönelimleri ortaya çıkartmak ve onları görselleştirmek amacı ile kullanılan bir yazılım olmasından dolayı bu çalışmada bibliyometrik analiz yapmak için Citespace II yazılımı kullanılmıştır. Bibliyometri çalışmalarında kullanılan kavramlar ve istatistik değerlerden biri olan ağ yoğunluğu, haritada yer alan yazar, enstitü, anahtar kelimeler vb. arasındaki ilişki yoğunluğu ve işbirliğini ifade etmektedir (Chen, 2017). Haritada yer alan aktörler arası çizgilerin kalınlığı, ağ yoğunluğuna ilişkin ipucu sunmaktadır. Bu analizde yer alan “Q Modularity” (modülerlik) değeri ise, 0 ile 1 değerleri arasında değişmekte olup kümeler arası ilişkiler ve bağlantılar hakkında bilgi vermektedir (Cheng ve diğ., 2010). Q modularity değeri bir ağın bağımsız bloklara bölünüp bölünmediğini ifade etmekte bu değer 0.6 ve üzeri olması ise anlamlı net sınırları olan kümelere bölünmenin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Newman, 2004).

Bu değer 1'e yakın olması kümelenebilir ve kümeler arasındaki ilişkinin yoğun olduğunu göstermektedir. Son olarak analizde kullanılan bir “Mean Silhouette” değeri -1 ile +1 arasında değişmekte olup 1'e yakın değerlerin ağda yer alan aktörlerin birbiriyle tutarlı ve benzer olduğuna ilişkin bilgi vermekte (Li ve diğ., 2017) ve araştırmada optimal küme sayısını belirlemek için kullanılmaktadır. Bu değer 0.7 üzerinde olması ağda güçlü bir kümelenebilir olduğunu göstermektedir (Simovici, 2007).

BULGULAR

Araştırma bulguları dahilinde öncelikli olarak JLR’te yayımlanan makalelerin dağılımları ele alınmaktadır. Araştırmacılar, serbest zaman alanındaki gelişimi görebilmek amacıyla çalışmaların 10 yıllık periyodlara göre dağılımlarını incelemişlerdir. Ancak son periyod 2019 yılı mayıs ayı dahil 9 yıl 4 aylık bir süreyi kapsamaktadır. Araştırılma bulgularının değerlendirilmesinde son periyodun süresi göz önünde bulundurulması gereken bir husustur.

Tablo 2.

Makalelerin 10 yıllık periyodlara göre dağılımları

Periyod	Frekans (n)	Yüzde (%)
1970- 1979	239	21.0
1980- 1989	255	22.4
1990- 1999	238	20.9
2000- 2009	293	25.8
2010-	109	9.6
Toplam	1134	100

Tablo 2 incelendiğinde, JLR’te yayımlanan makale sayısının 1970 yılından bu yana sistemli bir şekilde arttığı görülmektedir. 10 yıllık periyotlarda yayımlanan makale sayıları değerlendirildiğinde en fazla makalenin 2000-2009 yılları arasında yayımlandığı gözlemlenmektedir. 1990-1999 periyodu dışında çalışmaların düzenli olarak arttığı ifade edilebilir. Son periyodun tamamlanması için 1.5 yıldan daha fazla süre olduğu göz önüne alındığında düzenli artışın devam edeceği düşünülmektedir. Bu bulgular serbest zaman alanında yapılan çalışmaların gün geçtikçe arttığı ve serbest zaman alanının gelişmekte olan bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

Atıf Analizi: JLR’te 1970 yılından günümüze kadar yayımlanan 1134 makaleye Web of Science veri tabanında taranan çalışmalar tarafından toplamda 30.038 kez atıfta bulunulmuştur. Bununla birlikte veriler incelendiğinde JLR’e yapılan atıfların 1970 yılından günümüze kadar düzenli olarak arttığı ifade edilebilir. En fazla atıf yapıldığı yıl ise 2018 yılıdır. 2018 yılında dergiye yapılan 2064 atıf, toplamda yapılan atıf oranının %6.8’ini temsil etmektedir.

Yazar İş birliktelikleri ve üretkenlikleri:**Tablo 3**

Yazar iş birliktelikleri ve üretkenlikleri

Ortak yazarlık	İş birliktelikler		Yayın Sayısı	Üretkenlikler	
	Frekans (n)	Yüzde (%)		Frekans (n)	Yüzde (%)
1	376	33.15	1	1109	75.23
2	396	34.92	2	178	12.07
3	222	19.57	3	78	5.29
4	102	8.99	4	29	1.96
5	27	2.38	5-10	66	4.47
6	8	.70	11-15	11	0.74
7	3	.26	16-20	3	0.20
Toplam	1134	100	Toplam	1474	100

JLR dergisinde yayım yapan yazarların iş birliktelikleri ve üretkenliklerinin değerlendirildiği Tablo 3’de; sol sütun yazar iş birlikteliklerini, sağ sütun ise yazarların dergiye kaç çalışma ile katkı sağlandığını ifade etmektedir. Buna göre sol sütundaki yazar iş birliktelikleri incelendiğinde; tek yazarlı 376 çalışmanın olduğu tespit edilmiştir (%33.15). Dergide yayımlanan makaleler en çok iki yazarlı araştırmacılardan oluşmaktadır (%34.92). Daha sonra bu sırayı 3 yazarlı (%19.57) ve dört yazarlı çalışmalar takip etmektedir (%8.99). Yazar sayısının dörtten fazla olduğu çalışmalar ise tüm çalışmalar içerisinde %3.34’lük bir orana sahiptir. Yazar üretkenliğinin değerlendirildiği sağdaki sütun da ise; 1 çalışma ile dergiye katkı sağlayan toplam 1109 yazar bulunduğu (%75.23), bu oranı ise 2 çalışma ile dergiye katkı sağlayan yazarların takip ettiği görülmektedir (%12.07). Bununla birlikte dergiye katkı yapan yazar sayının giderek azaldığı; üç çalışma ile dergiye katkı yapan 78 yazar olduğu (%5.29), dört çalışma ile katkı yapan 29 yazar olduğu tespit edilmiştir (%1.96). En az oran ise dergiye 16-20 arasında yayım ile katkı yapan yazar sayısıdır (%0.20). Bir başka deyişle dergiye on altıdan daha fazla çalışma ile katkı sağlayan üç yazar olduğu görülmektedir. Bu üç yazardan en fazla katkı sağlayan araştırmacının Henderson olduğu (n=20), ikinci sırada Crompton’ın (n=19) ve üçüncü sırada ise Zabriskie’nin (n=16) yer aldığı tespit edilmiştir. Bu tabloya ilişkin yapılacak bir başka yorum ise şudur: Araştırma bulguları incelendiğinde JLR’te toplam 2445 yazar ismi görülmektedir. Ancak bu yazarların birden fazla çalışma ile dergiye katkı sağladıkları bu nedenle dergide yer alan yazar sayısının aslında 1474 kişi olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle JLR’e 1970 yılından günümüze kadar toplam 1474 yazar çalışmaları ile katkı sağlamıştır.

Tablo 4

Yayın sayısına göre atıf sayıları

Atıf aralığı	Yayın sayıları	Yüzde (%)
400-481	1	0.08
300-399	1	0.08
200-299	6	0.52
100-199	33	2.91
50-99	123	10.84
40-49	82	7.23
30-39	77	6.79
20-29	138	12.16
10-19	240	21.16
1-9	371	32.71
Hiç	62	5.46
Toplam	1134	100

Tablo 4’de çalışmaların 1970 yılından günümüze kadar almış oldukları toplam atıf sayıları verilmiştir. Buna göre 300 üzerinde atıf alan iki çalışma olduğu (%.16) tespit edilmiştir. Bu çalışmalar içinde en fazla atıf alan (481) çalışma 1992

yılında Ajzen ve Driver tarafından yapılan “Application of the theory of planned behavior to leisure choice” adlı çalışmadır. Bu çalışmayı takip eden ve 398 atıf ile en fazla atıf alan ikinci çalışmanın Bryan (1977)’a ait olduğu (Leisure value-systems and recreational specialization-case of trout fishermen) görülmektedir. Bu iki çalışmanın alanda önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir. Sayısı çok fazla olmamakla birlikte 200-299 arası atıf alan altı çalışma olduğu, 100-199 arası atıf alan ise otuz üç çalışma olduğu saptanmıştır. 100 ve altı atıf alan çalışmaların daha fazla olduğu, özellikle 0-9 arası atıf alan çalışmaların en fazla yüzdeye sahip olduğu (%32.71) ikinci en yüksek yüzdeye sahip olan atıf aralığının ise 10-19 arası atıf alan çalışmalar olduğu görülmektedir (%21.16). Bu tablodaki önemli bulgulardan bir diğeri ise; JLR’te yer alan toplamda 62 çalışma henüz hiç atıf almamıştır. Atıf almamış çalışmalar açısından değerlendirildiğinde ise; 1970-1980 yılları arasında yayımlanmış olmasına rağmen günümüze kadar hiç atıf almayan on yedi çalışma olduğudur. Hiç atıf almamış çalışmaların yayım yılları incelendiğinde ise 1981-1990 yılları arasında atıf almamış beş; 1991-2000 yılları arasında altı; 2010-2015 yılları arasında bir; 2011-2015 üç; 2015 yılından günümüze kadar ise otuz çalışma olduğu saptanmıştır. Buna göre atıf almayan çalışmaların ağırlıklı olarak son yıllarda yapılan çalışmalardan oluştuğu ifade edilebilir.

Üniversite ve Ülke İş Birliktelikleri: Ağda yer alan düğümler aktörleri, bağlantılar ise aktörler arasındaki ilişkileri temsil etmektedir. Örneğin Şekil 1 incelendiğinde; sol tarafta yer alan şeklin Amerika, İngiltere, Kanada başta olmak üzere ağdaki en önemli aktörleri, renkli çizgiler ise tüm bu aktörler arasındaki iş birlikteliklerini göstermektedir. Benzer şekilde sağ tarafta yer alan şekilde ise Brigham Young ve Georgia üniversitelerinin vb. ağda yer alan önemli üniversiteler ve bu üniversiteler arasındaki iş birlikteliklerini göstermektedir. Aktörler arasındaki ilişkileri ortaya koyan renklendirmeler yukarıdaki zaman çizelgesine uygun olarak iş birlikteliklerinin gerçekleştirildiği yıllar hakkında ipucu sunarken bu renklendirmelerin kalınlığı iş birlikteliklerinin yoğunluğu hakkında ipuçları sunmaktadır. Düğümlerin etrafındaki çemberlerin kalınlığı ve boyutu ise düğümlerin ağdaki merkeziliklerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Buna göre ülke ve üniversite iş birliktelikleri incelenirken, aynı üniversite ya da ülkeye mensup birden fazla yazarın yer aldığı çalışmalarda üniversite ve ülkeler bir defa sayılmıştır. Dergiye en çok katkı sağlayan ilk on ülke ve üniversite Tablo 5’de gösterilmiştir. Ülke ve üniversite üretkenlikleri incelendiğinde ise; ülke bazında üretkenliği en yüksek ülkenin Amerika (n=703) olduğu; üniversite bazında incelendiğinde ise üretkenliği en yüksek üniversitenin Illinois Üniversitesi (n=72) olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile JLR’te yayımlanan 1134 makalenin 703’üne Amerika’ya bağlı yazarlar tarafından katkı sağlandığı ve bu katkının en fazla katkı sağlayan ikinci ülkeden yaklaşık beş kat fazla olduğu görülmektedir. Bu durum dergiye en fazla katkı sağlayan ülkeler arasında Amerika’nın belirleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Üniversite bazında değerlendirildiğinde ise Illinois Üniversitesine bağlı yazarların 72 çalışma ile dergiye katkı sağladığı saptanmıştır. Ülkeler ile karşılaştırıldığında üniversiteler arasındaki katkıların birbirine daha yakın olduğu gözlemlenmektedir.

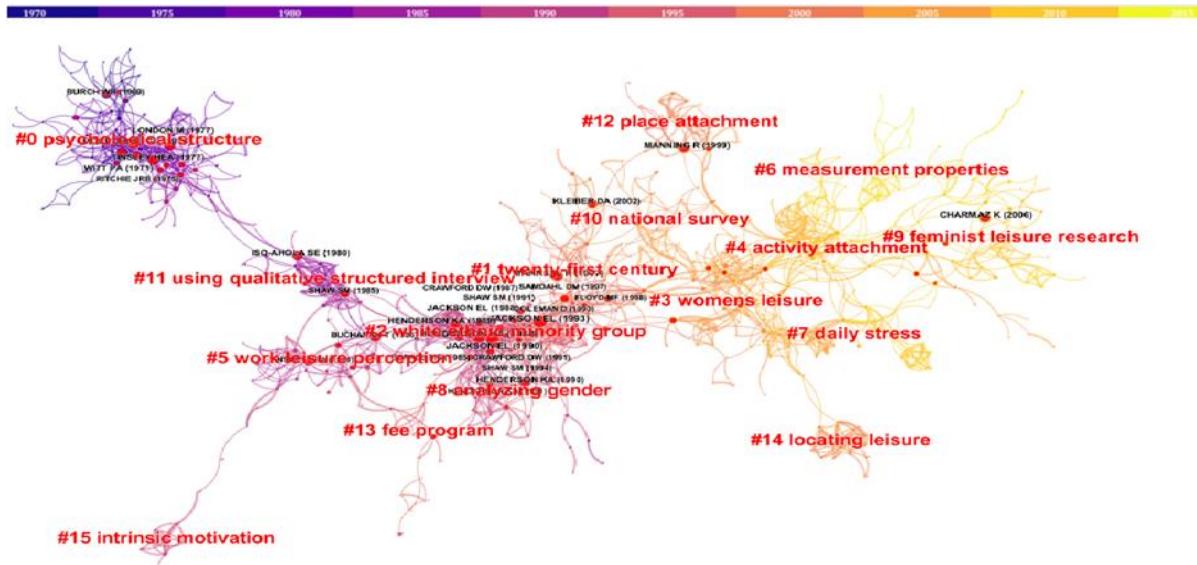
Ülke ve üniversite iş birliktelikleri ağ değerleri ise şu şekildedir. Ülkeler arası iş birlikteliklerine ilişkin analiz sonucu; ağın 12 düğüm, 11 bağlantıdan oluştuğunu göstermekte bununla birlikte mevcut ağın 3 kümeye ayrıldığı ve ağ yoğunluğunun 0.16 olduğunu ortaya koymaktadır. Ağa ilişkin modularity değeri $Q=0.41$; mean silhouette değerinin ise 0.83 olduğu görülmektedir. Üniversiteler arasındaki iş birliktelikleri değerlendirildiğinde ise; ağ 65 düğüm ve 62 bağlantıdan oluşmaktadır. Bununla birlikte ağ 32 kümeye ayrılmakta, ağ yoğunluğunun ise 0.02 olduğu görülmektedir. Üniversite iş birlikteliklerine ilişkin ağın modularity değerinin $Q=0.55$; mean silhouette değerinin ise 0.17 olduğu tespit edilmiştir.

bir durum söz konusudur. Buna göre en yüksek atıf patlama frekansına sahip üniversiteye bağlı yazarlar, bu patlama değerini 1970-1995 yılları arasında elde etmiştir. 25 yıl boyunca yüksek atıf alan yazarlara sahip bu üniversiteye ilişkin yapılacak bir diğer yorum alana yüksek katkı sağladığıdır. Ancak aynı üniversite günümüzde yüksek atıf alan çalışmalar yayımlamamaktadırlar.

Ortak atıf ağ analizi: Dergide yayımlanan çalışmalar tarafından toplamda 29.653 kaynağa atıf yapılmıştır. Tablo 7’de en fazla atıf alan ilk beş kaynak gösterilmiştir. Buna göre, dergide yayımlanan çalışmalar tarafından en çok atıfta bulunan kaynaklar: Jackson ve diğerlerine (1993) ait serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ilişkin çalışma (n=17) ve Henderson ve diğerlerinin (1988) yapmış olduğu serbest zaman engellerini cinsiyet bağlamında ele aldıkları çalışmalarıdır (n=17). Diğer çalışmalara ilişkin bilgiler detaylı olarak Tablo 7’de yer almaktadır. Dergide yayımlanan çalışmalar tarafından en fazla atıf yapılan kaynaklara ilişkin kümelenmeler incelendiğinde ise; Jackson’ının 1990 yılında yaptığı çalışma, Jackson ve diğerlerinin (1993) yapmış olduğu çalışma ile Henderson ve diğerlerinin (1988) yapmış olduğu çalışmaların “white ethnic minority group (beyaz etnik azınlık grubu)” isimli kümede yer aldığı; Charmaz (2006)’ın yaptığı çalışmanın “feminist leisure research (feminist çalışmalar)” isimli kümede yer aldığı son olarak McKechnie (1974)’nin yapmış olduğu çalışmanın ise “psychological structure (psikolojik yapı)” isimli kümede yer aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca frekans değerleri 10 ve üzeri olan diğer çalışmaların yer aldığı kümelerle ilişkin detaylı bilgi ise Şekil 2’de verilmektedir.

Şekil 2

Ortak atıf ağ analizi



Ortak atıf ağına ilişkin analiz sonucu incelendiğinde ise; ağın 808 düğüm, 2124 bağlantıdan oluştuğu görülmektedir. Ayrıca ağın 115 kümeye ayrıldığı ve ağ yoğunluğunun 0.00 olduğunu tespit edilmiştir. Bu durum aktörler arası iş birliktelikleri ve ilişki yoğunluğunun neredeyse hiç olmadığını göstermektedir. Ağa ilişkin modularity değeri $Q=0.84$ 'dir. Bu durum elde edilen kümeler içindeki ilişkilerin birbirine yakın olabileceği ve iyi yapılandırılmış bir ağ göstergesi olarak kabul edilebilir. Mean silhouette değeri ise 0.37 olup, elde edilen değerlere bağlı olarak ağda güçlü bir kümelenme olmadığı yorumu yapılabilir.

Tablo 7

Atıf kaynaklarının frekans değerleri

Kaynaklar	Frekans(n)	Yıl	Küme#
Jackson EL., Crawford DW, Godbey G. (1993). Negotiation of leisure constraints.	17	1993	2
Henderson KA, Stalnaker D, Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality-traits for women.	17	1988	2
Jackson EL. (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints.	16	1990	2
Charmaz K. (2006). Constructing grounded theory.	15	1974	9
McKechnie GE. (1974). The psychological structure of leisure: Past behavior.	15	1999	0

Dergide yayımlanan çalışmalar tarafından atıfta bulunulan kaynaklar konu kümelenmeleri bağlamında ele alındığında toplamda 16 kümenin elde edildiği tespit edilmiştir. Bu kümeler içerisinde en yüksek boyuta sahip 6 küme tablo 8’de gösterilmiştir. Atıf yapılan kaynaklarda elde edilen konu başlıkları ve kümeleri, dergideki çalışmaların nasıl şekillendiğini ve konu eğilimlerini yansıtmaktadır.

Tablo 8

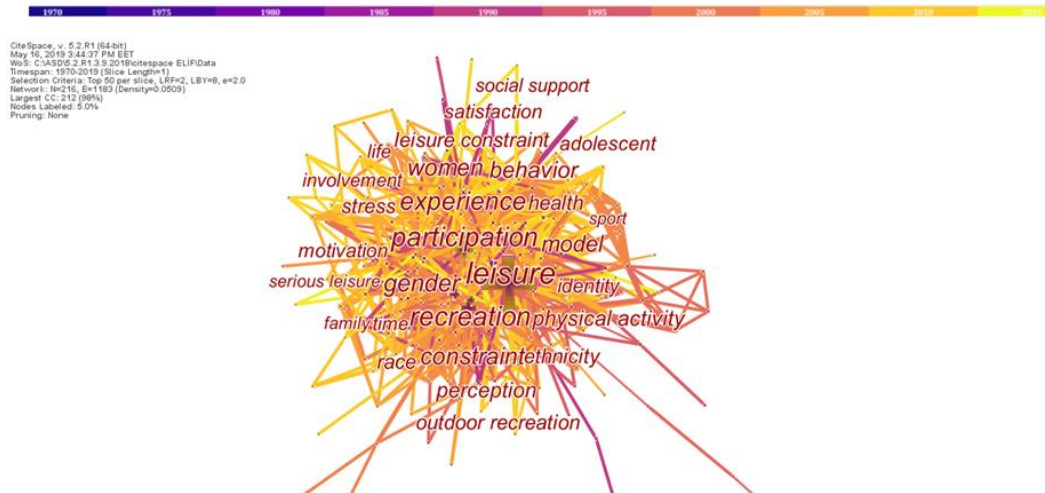
Atıf kaynaklarına göre oluşan konu kümelenmeleri

Küme	Boyut	Mean Silhouette	Etiket (TFIDF)	Etiket (LLR) p-değeri	Ortalama Atıf Yılı
0	102	0.958	leisure	psychological structure (1500.79, 1.0E-4)	1974
1	62	0.834	leisure	twenty-first century (698.29, 1.0E-4)	1997
2	60	0.852	leisure	white ethnic minority group (899.54, 1.0E-4)	1990
3	51	0.891	participation	womens leisure (729.54, 1.0E-4)	2003
4	49	0.899	leisure	activity attachment (1278.64, 1.0E-4)	2006
5	41	0.892	leisure behavior	work leisure perception (713.69, 1.0E-4)	1986

Tablo 8’de en çok araştırılan konu başlıkları görülmektedir. Buna göre en çok araştırılan konu başlıklarının “psychological structure (psikolojik yapı)” (n=102), “twenty-first century (yirmibirinci yüzyıl)” (n=62) ve “white ethnic minority group (beyaz etnik azınlık grubu)” (n=60) olduğu saptanmıştır.

Kelime Analizi:**Şekil 3.**

Ortak kelime ağ analizi



Yapılan çalışmada son olarak kelime analizine yer verilmiş ve JLR’te yayımlanan çalışmaların hem özet kısmı hem de anahtar kelime kısmında en çok yer alan kelimeler saptanmaya çalışılmıştır. Sıklıkla tekrar edilen kelimelerin alanda çalışılan konuların yıllara göre değişimi hakkında ipucu sunacağı düşünülmekle birlikte günümüz yönelimleri hakkında da araştırmacılara bilgi vereceği düşünülmektedir.

Ortak kelime analizine ilişkin sonuçlar ise şu şekildedir: Ağ 216 düğüm, 1183 bağlantıdan oluşmakta ve 11 kümeye ayrılmaktadır. Ağ yoğunluğunun 0.05 olduğu, ağa ilişkin modularity değerinin $Q=0.34$; mean silhouette değerinin ise 0.38 olduğu görülmektedir. Bu durum ağda güçlü ve net sınırları olan bir kümelenme olmadığına işaret etmektedir. Kelime analizine ilişkin bir başka veri ise en sık kullanılan 10 kelimeye ilişkin bilgilerdir (Tablo 9).

Tablo 9

Ortak kelime frekansları ve merkezilik dereceleri

Kelimeler	Frekans	Kelimeler	Merkezilik
Leisure	182	Leisure	0.37
Participation	101	Recreation	0.15
Recreation	95	Model	0.14
Experience	80	Behavior	0.12
Gender	66	Participation	0.12
Constraint	58	Experience	0.12
Women	50	Outdoor recreation	0.10
Model	48	Life	0.09
Behavior	46	Women	0.08
Perception	40	Physical activity	0.07

Tablo 9’ da JLR dergisinde yer alan çalışmaların özet ve anahtar kelimeler kısmında en çok yer alan 10 kelime incelendiğinde; leisure (n=182), participation (n=101) ve recreation (n=95) kelimelerinin en yüksek frekansa sahip olduğu görülmektedir. Ağda en merkezi konumdaki kelimeler ise sırasıyla; leisure (0.37), recreation (0.15) ve model (0.14) kelimeleridir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

JLR’te 1970 yılından günümüze kadar 1134 adet makale yayımlandığı ve yayımlanan makale sayısının her on yıllık periyotta sistemli olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak son periyodun tamamlanması için 1.5 yıldan daha fazla süre olduğu göz önüne alındığında düzenli artışın devam edeceği düşünülmektedir. Bu bulgular rekreasyon alanında yapılan çalışmaların gün geçtikçe arttığı ve rekreasyonun gelişmekte olan bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmaların yazar iş birliktelikleri incelendiğinde rekreasyon alanında yayımlanan makalelerin ağırlıklı olarak tek, iki ve üç yazarlı çalışmalardan oluştuğu ifade edilebilir. Bir başka ifade ile serbest zaman alanında yapılan çalışmaların nadiren çok yazarlı çalışmalardan oluştuğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucu göze çarpan bir başka husus ise yazar üretkenliğidir. Yazar üretkenliği açısından bakıldığında ise JLR’e yayım yapan araştırmacıların büyük çoğunluğu tek çalışma ile dergiye katkı sağlamıştır (%75.3). Dergiye birden fazla çalışma ile katkı sağlayan yazarlar da bulunmaktadır. Buna göre 11-15 çalışma ile dergiye katkı sağlayan yazar oranı %0.74 iken 16-20 arasında makale ile katkısı sağlayan araştırmacı oranının (%0.20) olduğu tespit edilmiştir. Dergiye 15 üzeri makale ile katkı sağlayan araştırmacıların sırası ile Henderson (n=20), Crompton (n=19) ve Zabriskie (n=16) olduğu, bu yazarların alan yazına önemli katkılar sunduğu ve bu dergi için en üretken yazarlar olduğu ifade edilebilir.

Çalışmalar aldıkları atıf sayıları bakımından değerlendirildiğinde ise bazı yıllar atıf sayılarında düşme olmasına karşın 1970 yılından 2018 yılına kadar atıf sayılarında düzenli bir artış olduğu tespit edilmiştir. Çalışma 1970-2018 yılları arasında yayımlanan makaleleri kapsamaktadır. Dergide yayımlanmış çalışmalar aldıkları atıf sayılarına göre değerlendirildiğinde ise 62 çalışmanın henüz atıf almadığı tespit edilmiştir (%5.46). Atıf almayan çalışmalar kendi içinde değerlendirildiğinde ise 1970-1979 yılları arasında yayım yapmış olmasına rağmen hiç atıf almayan çalışmaların %27.4 oranında olduğu ancak büyük çoğunluğun son 10 yıllık periyotta yayımlanmış çalışmalardan oluştuğu saptanmıştır (%53.2). Son yıllarda yayımlanmış çalışmaların bu bağlamda henüz atıf almaması anlaşılır görülmektedir. Yapılan çalışma sonuçlarından çıkarılan bir başka sonuç ise; atıf sayısı fazla olan makale sayısının azlığıdır. 200 ve üzeri atıf alan makale sayısının toplam makaleler içinde %1'in altında olduğu görülmektedir (%0.68).

Dergiye katkı sağlayan yazarlara bakıldığında ise 20 çalışma ile Henderson'ın en üretken yazar olduğu, en fazla iş birlikteliği yapan üniversitenin Illinois üniversitesi olduğu saptanmıştır. Bir başka ifade ile dergiye en fazla katkı sağlayan araştırmacıların Illinois üniversitesine bağlı çalışan yazarlar olduğu ifade edilebilir. Bu yazarların dergiye en fazla atıf yaptığı yıllar ise 1970 ile 1995 yılları arasındaki 25 yıllık süreçtir. Bu bulgudan yola çıkarak Illinois Üniversitesine bağlı yazarlar tarafından yayımlanan çalışmaların, derginin etki faktörü ve h indeksine katkıda bulunduğu söylenebilir. Ülke bazında değerlendirildiğinde ise dergiye en fazla katkı sağlayan ülkenin ABD olduğu görülmektedir. Ülke üretkenlikleri sıralamasında ABD'yi takip eden diğer iki ülke Kanada ve Avustralya olmasına karşın atıf patlamaları bazında değerlendirildiğinde sırası ile Kanada, Avustralya ve Güney Kore'nin ilk üç sırada yer aldığı tespit edilmiştir.

Atıf patlama değerleri incelendiğinde ise en yüksek atıf patlama değerine sahip ülkenin Kanada, üniversitenin ise Illinois Üniversitesi olduğu ve 25 yıl boyunca bu üniversitenin yüksek atıf alan yazarlara sahip olduğu ifade edilebilir. Illinois üniversitesi alana 25 yıl yüksek katkı sağlamasına rağmen günümüzde yüksek atıf alan çalışmalar yayımlamadığı tespit edilmiştir.

JLR'te yayımlanan makalelerin en fazla ortak atıfta bulunduğu çalışma incelendiğinde ise Jackson, Crawford ve Godbey tarafından 1993 yılında yayımlanan "Negotiation of leisure constraints" adlı makale olduğu saptanmıştır. Ortak ağ atfında yer alan diğer iki önemli eser ise Henderson, Stalnaker ve Taylor tarafından 1988 yılında yayımlanan "The relationship between barriers to recreation and gender-role personality-traits for women" adlı makale ile Jackson, tarafından 1990 yılında yayımlanan "Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints" adlı makaledir. İlk üç çalışma bazında değerlendirildiğinde serbest zaman engelleri ve serbest zaman engelleri ile baş etme konularının araştırmacılar tarafından en çok yararlanılan kaynaklar olduğunu ya da bu çalışmaların alan yazında en fazla çalışılan konular arasında olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır. JLR'te en çok çalışılan konu kümeleri incelendiğinde ise serbest zaman engelleri ve engeller ile baş etme stratejilerine ilişkin bu üç çalışmanın "psychological structure (psikolojik yapı)" kümesinde yer aldığı tespit edilmiştir. Serbest zaman engelleri ve engeller ile baş etme stratejilerinin kuramsal yapıları değerlendirildiğinde psikolojik faktörleri de ele aldığı kuramsal temellerinin olması nedeniyle konu kümelenmesinde "psychological structure" kümesi altında bulunmasının manidar olduğu ifade edilebilir.

Son olarak yapılan çalışmada kelime analiz sonuçları, JLR'te yayımlanan makalelerde en fazla karşılaşılan kavramın "leisure (serbest zaman)" olduğunu bu kavramı sırası ile "participation (katılım)" ve "recreation (rekreasyon)" kavramlarının takip ettiği görülmektedir. Kelime analizi sonuçları alana en fazla ortak atfın yapıldığı çalışmalar ile de paralellik göstermekte, serbest zaman ve rekreasyon katılımının ve katılımı etkileyen unsurların alanda önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Leisure (serbest zaman) kavramı aynı zamanda ağdaki en merkezi kavram olarak

görülmektedir. Bir başka ifade ile bu kavram ağda yer alan diğer kavramları birbirine bağlamada stratejik bir öneme sahiptir.

SINIRLILIKLAR ve ÖNERİLER

JLR dergisinde 1970 yılından günümüze kadar yayımlanan çalışmaların analiz birimine dahil edildiği ve bu durumun bir sınırlılık olduğu ifade edilebilir. JLR'nin 1969 yılında yayın hayatına başladığı ancak analiz yapılırken 1969 yılında yayımlanan 15 çalışmanın analiz dışı bırakıldığı belirtilmelidir. Bu durumun temel sebebi Citespace programının 1970 yılı ve sonrasındaki çalışmaları analize dahil etmesidir. Dolayısı ile araştırmacılar bu çalışmayı Citespace programının elverdiği en geniş çalışma biriminde gerçekleştirmişlerdir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda analiz biriminin genişletilmesinden daha çok farklı dergilerin veya belirli bir konu bazında bibliyometrik çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

1. **Ajzen, I., Driver, B.L.** (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 207-224. <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969889>.
2. **Andrade, D.C., Ramírez-Campillo, B.A., Beltrán, A.R., Rodríguez, R.P.** (2013). Bibliometric analysis of South American research in sports science from 1970 to 2012. *Motriz, Rio Claro*, 19(4), 783-791. <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742013000400017>.
3. **Bryan, H.** (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of Leisure Research*, 9(3), 174-187. <https://doi.org/10.1080/00222216.1977.11970328>.
4. **Charmaz, K.** (2006). *Constructing Grounded Theory*. London: Sage Publication.
5. **Chen, C., Ibekwe-SanJuan, F., Hou, J.** (2010). The structure and dynamics of cocitation clusters: A multiple-perspective cocitation analysis. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 61(7), 1386-1409. <https://doi.org/10.1002/asi.21309>.
6. **Chen, C.** (2017). Science mapping: A systematic review of the literature. *Journal of Data and Information Science*, 2(2), 1-40. <https://doi.org/10.1515/jdis-2017-0006>.
7. **Cheng, C.K., Li, X.R., Petrick, J.F., O'Leary, J.T.** (2011). An examination of tourism journal development. *Tourism Management*, 32(1), 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.11.004>.
8. **Chuang, K.Y., Huang, Y.L., Ho, Y.S.** (2007). A bibliometric and citation analysis of stroke-related research in Taiwan. *Scientometrics*, 72(2), 201-212. <https://doi.org/10.1007/s11192-007-1721-0>.
9. **Clancy, R.B., Herring, M.P., Campbell, M.J.** (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8(348), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00348>.
10. **Cobo, M.J., López-Herrera, A.G., Herrera-Viedma, E., Herrera, F.** (2011). Science mapping software tools: Review, analysis, and cooperative study among tools. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(7), 1382-1402. <https://doi.org/10.1002/asi.21525>.
11. **Cunningham, H.** (2008). *Leisure in the Industrial Revolution: c. 1780-c. 1880*. New York: Routledge.
12. **Eigenfactor** (2019). *Journal Ranking*. <http://www.eigenfactor.org/projects/journalRank/rankings.php?bsearch=JOURNAL+OF+LEISURE+RESEARCH&searchby=journal&orderby=eigenfactor>.
13. **Garfield, E.** (1972). Citation analysis as a tool in journal evaluation. *Science*, 178(4060), 471-479.
14. **Godbey, G.C., Caldwell, L.L., Floyd, M.F., Payne, L.L.** (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.027>.
15. **Hall, C.M.** (2011). Publish and perish? Bibliometric analysis journal ranking and the assessment of research quality in tourism. *Tourism Management*, 32(1), 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.07.001>.
16. **Henderson, K.A., Stalaker, D., Taylor, G.** (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/00222216.1988.11969758>.
17. **InCites Journal Citation Reports** (2018). <https://apps.clarivate.com/jif/home/?journal=J%20LEISURE%20RES&editions=SSCI&year=2018&pssid=H4-vW1SG8nQI9zshFP3dYIIx2BuszbzECildh-18x2dKx2BuEpiz6Eqd6ZPQtUZbfUAx3Dx3Dlhw79BLQLx2FSIE8nVScqGzwx3Dx3D-WwpRYkX4Gz8e7T4uNI5SUQx3Dx3D-wBEj1mx2B0mykq18H4kstFLwx3Dx3D>
18. **Jackson, E.L., Crawford, D.W., Godbey, G.** (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/01490409309513182>.
19. **Jackson, E.L.** (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 2(1), 55-70. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969814>.
20. **Jiang, Y., Ritchie, B.W., Benckendorff, P.** (2017). Bibliometric visualisation: An application in tourism crisis and disaster management research. *Current Issues in Tourism*, 22(16), 1925-1957. <https://doi.org/10.1080/13683500.2017.1408574>.
21. **JLR (Journal of Leisure Research)**. (2019). *Journal Information*. <https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=ujlr20>.
22. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance** (2019). *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. <http://www.tandfonline.com/loi/ujrd20>.
23. **Köseoğlu, M.A., Rahimi, R., Okumuş, F., Liu, J.** (2016). Bibliometric studies in tourism. *Annals of Tourism Research*, 61, 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2016.10.006>.

24. **Law, R., Leung, D., Cheung, C.** (2012). A systematic review analysis, and evaluation of research articles in the cornell hospitality quarterly. *Cornell Hospitality Quarterly*, 53(4), 365-381. <https://doi.org/10.1177/1938965512457458>.
25. **Lee, J.H., Scott, D., Floyd, M.F.** (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449.
26. **Li, X., Ma, E., Qu, H.** (2017). Knowledge mapping of hospitality research-a visual analysis using citespace. *International Journal of Hospitality Management*, 60, 77-93. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2016.10.006>.
27. **McBurney, M.K., Novak, P.L.** (2002). What is bibliometrics and why should you care? *Professional Communication Conference, IPCC. Proceedings* (s. 108-114). USA: IEEE International.
28. **McKechnie, G.E.** (1974). The psychological structure of leisure: Past behavior. *Journal of Leisure Research*, 6(1), 27-45. <https://doi.org/10.1080/00222216.1974.11970163>.
29. **McLean, D., Hurd, A.** (2015). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. London, UK: Jones & Bartlett Learning Publishers.
30. **Müller, A.M., Ansari, P., Ebrahim, N.A., Khoo, S.** (2016). Physical activity and aging research: a bibliometric analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(3), 476-483. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0188>.
31. **National Recreation and Park Association** (2019). National Recreation Association. <http://www.nrpa.org/>.
32. **Newman, M.E.J.** (2004). Fast algorithm for detecting community structure in networks. *Physical Review E*, 69(6), 1-5. <https://doi.org/10.1103/physreve.69.066133>.
33. **Santos, J.M., García, P.C.** (2011). A bibliometric analysis of sports economics research. *International Journal of Sport Finance*, 6, 222-244.
34. **Shilbury, D.** (2011). A bibliometric analysis of four sport management journals. *Sport Management Review*, 14(4), 434-452. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.11.005>.
35. **Simovici, D.** (2007). Data mining algorithms I: Clustering. (N Amiya, & S Ivan Ed.), *Handbook of Applied Algorithms*. Wiley: IEEE Press.
36. **Strandberg, C., Nath, A., Hemmatdar, H., Jahwash, M.** (2016). Tourism research in the new millennium: A bibliometric review of literature in Tourism and Hospitality Research. *Tourism and Hospitality Research*, 18(3), 269-285. <https://doi.org/10.1177/1467358416642010>.
37. **Tekin, A.** (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
38. **WOS (Web of Science).** (2020). *WOS Information*. http://apps.webofknowledge.com/WOS_General-Search_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=E4IR32rEnTtUKyubC9u&preferencesSaved=
39. **Xiao, H., Smith, L.J.S.** (2006). The making of tourism research: Insights from a Social Sciences Journal. *Annals of Tourism Research*, 33(2), 490-507. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2006.01.004>.
40. **Zhang, X., Chen, H., Wang, W., Ordóñez de Pablos, P.** (2016). What is the role of IT in innovation? A bibliometric analysis of research development in IT innovation. *Behaviour & Information Technology*, 35(12), 1130-1143. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1212403>.