

**Kick Boks Sporcularının Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**Metin Gümüşay<sup>1</sup>, Mustafa Can Koç<sup>2</sup>, Murat Turhan<sup>3</sup>**Özet**

Kick boks, ayak ile yumruk teknikleri kullanılarak rakibi yenmeye çalışılan, ring ve tatemi üzerinde ayakta yapılan savunma ve dövüş sporudur. Kick Boks sporu amatör, profesyonel ve rekreatif olarak yapılmaktadır. Rekreatif amaçlı yapılan aktiviteler bireylerin serbest zamanlarında sosyalleşmelerine, mental ve fiziksel sağlık gelişimine ve çalışma başarısının gelişmesine olanak sağlarken, kendilerini iyi hissetmeleri gibi olumlu duygu düzeylerini de artırdığı bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı kick boks spor dalını aktif olarak yapan bireylerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerini farklı değişkenler üzerinden incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini kick boks spor dalını aktif olarak yapan 143 bireyden oluşmakta olup, katılımcıların cinsiyetler dağılımları ise, 86 katılımcı %60,1 ile erkek, kadın katılımcılar ise 57 birey ile %39,9'unu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ise Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) kullanılmıştır. Verileri analiz edilmesinde normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermemiştir. Bu çalışmada Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis ve PostHoc testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaş, cinsiyet, spor geçmişi, haftalık antrenman sayısı ve yeterli boş zamanınız var mı gibi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, gelir düzeyi ile eğitim durumu değişkenlerinin alt boyutlarında ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde gelir düzeyi ve eğitim durumunun olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin kick boks spor dalının sporculuk özelliklerinden bağımsız olduğunu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:***Kick boks, Rekreatif Spor, İyi Oluş***Abstract**

**Investigation of Recreational Sport Well-Being Levels of Kick Boxing Athletes**  
Kick boxing is a defence and combat sport that is performed standing on the ring and the tatami, in which an attempt is made to beat the opponent by using punching techniques with the feet. Kick Boxing is done as amateur, professional and recreational. It is known that recreational activities allow individuals to socialize in their free time, develop mental and physical health, and improve their work success, while also increasing their level of positive emotions such as feeling good about themselves. The aim of this study is to examine the recreational sports well-being levels of individuals who are actively engaged in kickboxing over different variables. The sample of the research consists of 143 individuals who actively practice kickboxing, and the gender distribution of the participants consists of 86 men with 60.1%, and female participants with 57 individuals and 39.9%. The Recreational Sports Well-Being Scale (RSIOS) was used as a data collection tool. Normality test was used to analyze the data and it did not show normal distribution. Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis and PostHoc tests were used in this study. According to the research findings, while there was no statistically significant difference in variables such as age, gender, sports history, number of weekly training and do you have enough free time, significant differences were found in the sub-dimensions of income level and educational status variables. According to these results, it can be said that income level and educational status have a positive effect on recreational sports well-being and this effect is independent of the athletic characteristics of kickboxing.

**Key Words:***Kick Boxing, Recreational Sport, Well-Being***Alıntı:**

Gümüşay, M., Koç, M. C. & Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 46-59.

<sup>1</sup> Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaati Meslek Yüksekokulu, Yozgat, Türkiye, E-mail: metin.gumusay@yobu.edu.tr

<sup>2</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye, E-mail: mckoc@gelisim.edu.tr

<sup>3</sup> Niğde Belediyesi, Niğde, Türkiye, E-mail: turhanmurat511@gmail.com

## 1. Giriş

Spor, İngiliz aristokratların literatürün de olan anlamı, serbest zamanlarda fiziksel ve zihinsel eğitimine katkı verme neticesinde bireye eğlenerek yapmış olduğu hareketlerdir. Spor kelimesi, Latince “disportare” veya “departac” menşinden olan, anlamı ise aktif olma, alıp götürmedir (Alpman, 1972). “Spor” kelimesi olarak 19. yüzyıldan sonra güncel olarak kullanılmaya başlamıştır. Spor sözcüğü ifade edilen esas anlamının dışında başka anlamlarda da yer almıştır. Luschan’ın aktardığına göre spor kavramı kişilerin var oldukları toplumla bir ahenk içinde psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklarını korunmasını sağlamaktadır (Hünük ve Demirhan, 2003).

Bireylerin hayatının önemli bir yere sahip olan spor, ömrü boyunca motivasyonu yüksek, sağlıklı, mutlu olmasında bir etkidir (Yalçınkaya, 1993). Güncel olarak spor kişilerin bedensel ve düşüncesele gelişimlerine katkı veren, bireylerin iletişimini sağlayan bir bilimdir. Spor, bilime dayanan temel ana ilkeler üzerine yapılmalıdır. Bilimsel olarak yapılmayan spor, boş vakitlerde yapılan etkinliklerinden başka bir anlam taşımaz (DPT, 1972). Spor, yarışma gayesi ve net kaideleri olan etkinliktir. Esas amacı yarışmak ve kazanmaktır (Arıcı, 1998).

Günümüz dünyasında hızlı gelişen teknolojik gelişme ve ilerlemeler toplumların yaşam kültürlerine tesir etkilemekte ve insan yaşamını hareketsiz duruma getirmiştir. Var olan pasif yaşamı aktif bir hale getirmek için bireyler spor etkinliklerini bir hayat biçimine dönüştürmesi gerekmektedir (Üstündağ, Devocioğlu ve Akarsu, 2011).

İnsanların spor faaliyetlerinde bulunmalarıyla;

- ✓ Çevresini tanımasına,
- ✓ Kültürünü bilme,
- ✓ Kurallara uyma,
- ✓ Çevresindeki insanlara saygılı olma,
- ✓ Yenme ve yenilgiyi kabullenmesi,
- ✓ Yapabilme becerisi ve öz güven kazanması,
- ✓ Sevinme, endişe ve üzüntü duygularını tatma,
- ✓ Aidiyet duygusunun geliştiği görülmektedir (Üstündağ ve diğ., 2011).

Kick boks yumruk ve tekme vuruşlarından oluşan, genel olarak kendini savunma amaçlı olarak karate, muaythai ve boks branşlarından geliştirilmiş ve bu teknikleri kendine özgü bir şekilde harmanlayarak ortaya çıkmış popüler bir dövüş sporudur (Kickboks.gov.tr, 2021). Başka bir tanımla da ise, Gümüşay (2021) Kickboks spor branşı hem tatemi zemininde hem de ring üzerinde yapılarak, içerdiği oyun kuralları ve enerji metabolizması açısından performans gerektiren bir spor dalıdır. Günümüzde kick boks, sporcular tarafından lisanslı olarak profesyonel ve amatör düzeyde yapılmakta olup, aynı zamanda bireyler tarafından hobi, sağlık, serbest zaman ve rekreasyon amaçlı tercih edilmektedir. Türkiye Kick Boks Federasyonu Amatör müsabaka Talimatına göre kick boks müsabakaları ring ve tatemi stilleri olmak üzere 7 alt stilde yapılmaktadır (KickboksAmt, 2021).

- ✓ Full Contact Stili
- ✓ Low Kick Stili
- ✓ K-1 Rules Stili
- ✓ Point Fighting Stili
- ✓ Light Contact Stili
- ✓ Kick Light Stili
- ✓ Müzikli Form Stili (Kickboks.gov.tr, 2021).

Zaman kavramı, düşünce alanının sınırları kavramsal olarak incelendiğinde çok genelleyici olması nedeniyle araştırmacılar tarafından tam bir ifadesi yapılamamaktadır (Gül, 2014). Zaman kanısı fertlerin geçmişe, bugüne ve geleceğe ait görüşlerini ve duygularını dile getiren düşünsel yapı şeklinde ifade edilmektedir (Mello ve Worrell, 2015).

Türk Dil Kurumu’nda (2021) yapılan tanımlamada, bir eylemin veya vakanın içinde olduğu, olacağı veya olmakta olduğu zaman aralığı ya da zaman şeklinde tanımlanmaktadır. Alan yazındaki zaman kanısıyla alakalı tanımlamalara baktığımızda; gecelerin ve gündüzlerin,

haftaların, ayların, mevsimlerin ve senelerin meydana gelmesini sağlayan soyut bir kavram olarak ifade edilebilir (Çağatay, 1978)

Bireyler günlük yaşam uygulamaları içerisinde sahip oldukları zamanı verimli kullanmak durumundadırlar. Kişilerin çalıştığı iş yerlerinde bulunduğu kapsayan süreye “çalışma zamanı”, ana ihtiyaçlarının karşıladığı süreye “var olma zamanı” ve bu sürelerin dışında kalan zaman dilimine ise bağımsız olarak geçirebildikleri dileme “serbest zaman” şeklinde sınıflandırmaktadır (Kozak, 2017).

İnsanların hayatında değerli olan serbest zamanlar; gündelik hayatın koşuşturmacasında gereksinim duyulan zaman dilimini oluşturmaktadır. Genellikle zaman olgusu içerisinde kullanılan serbest zaman kavramı, kişinin işten arta kalan zaman dilimi olarak görülmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

İngilizce ‘deki “Leisure” kelimesine aynı anlama gelen ve Latince ‘deki “İzin” anlamına karşılık gelen “Licere” kelimesinden türetilmiştir (Godbey, 2008). Serbest zaman deneyimleri bireylerin hayatında kendi istediği şekilde tercih etme, her bireyde var olduğu kabul edilen yaratıcılık, zevk ve eğlence olanakları sunan, mutluluk ve memnuniyeti arttıran hususi bir alan olarak tanımlanmaktadır (Sivan ve Ruskin, 2000). Serbest zamanın tanımı ve anlamı cinsiyet, yaş, ırk, çevre, serbest zamana etkinliklerine ayrılan zaman, mevki, toplumun geleneksel yapısı, örf ve adetleri, maddi düzey, eğitim düzeyi ve aile yapısı gibi birçok öğeden etkilenmekte ve serbest zaman etkinliklerin tercihi de bu öğelere göre şekillenmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2011). Serbest zaman görüşü, kişilerin ne şekilde yapacağına kendilerinin belirlediği, yaşamlarında zaruri işlerin dışında kaldığı ve serbest olarak değerlendirdiği zaman kısmı olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu açıklamalara göre serbest zaman, bireylerin iş vakitleri, vücudun temel gereksinimleri gibi yaşamsal mecburiyetleri dışında, kendi isteğiyle kullanabileceği ve tercih edebildiği bir vakit dilimi (Yetim, 2005) olarak tanımlanabilir.

Latince’de, “yeni bir şeyler bulmak”, “yenilenmek” manasına gelen “recreate” sözcüğünden türetilerek oluşan rekreasyon; sözlükte, “yeniden doğmak”, “yenilenmek”, “ruhsal açıdan yenilik” anlamına gelmektedir (Bucher ve Bucher, 1974). Rekreasyonu, serbest zamana dair kısım kişinin kendi tercihleri doğrultusunda yaptığı aktiviteleri ifade ettiği zamanlardan bahsedilmektedir. Bu zamanlar, serbest zaman olarak adlandırılır ve rekreasyon kavramıyla ilişkilendirilir. Rekreasyon, serbest zamanı anlama ve yorumlama şeklimizdir ve bu nedenle serbest zaman kavramının herhangi bir alanda hayata geçirilmesiyle ilgili düşünceleri değerlendirmemiz gerektiğini ifade etmektedir. Serbest zaman kavramının genel kuralların kararlaştırılmasına ve tanımlanmasına dair birden fazla inceleme veya tartışma sonucunda, alan yazıda rekreasyon kavramında uzlaşılmış bir tanımlama bulmak zordur (Madrigal, 2006).

Rekreasyon, durağan veya faal toplu halde veya bireysel olarak sporlarla, geleneksel işlerle, doğa veya insanlık tarihinin yorumlanmasına, seyahatlere, eğlenme faaliyetlerine, haz katan durumlara, gayri resmi faaliyetlerde yer almayı içerir (Hacıoğlu ve ark., 2003). Rekreasyon yaş, yeterlik ve fiziksel engel gözetmeksizin toplumu meydana getiren tüm bireylerin mutlu ve kaliteli yaşam eğilimleri doğrultusunda gelişim gösterir (Aydın, 2016). Yaygın bir anlatımla, rekreasyon yalnızca serbest zamanda gerçekleşen, bireylere uygun bir amacı olan, kişisel tatmin, gönüllülük esasına dayanan, herhangi birisine aktarılamayan, bireyleri hareketlendiren ve mutluluk sağlayan, hareketli ya da durağan olarak katılım gösterilebilen her türlü fiziksel, sosyal, düşüncesev ve psikolojik faaliyetler şeklinde belirtilmiştir (Güngörmüş, 2007).

Sonuç olarak rekreatif faaliyetler ile birey kendisine uygun bir etkinlikte yer alarak gündelik yaşamın tek düzeliklerinden, iş hayatının insan üzerinde yarattığı psikolojik baskıdan kurtararak kendi duygu düşünce ve zevklerini paylaşabilecek bireylerle birlikte olabileceği sosyal bir ortamda yer alır (Ramazanoğlu, Altungül, Özer, 2004).

İyi oluş kavramını araştıran araştırmacılar kavramın temelinde mutluluk olgusunun olduğunu ifade etmişlerdir (Diener, 1984). Başka bir tanımda ise; iyi oluş kavramı, iyi oluşa faydacı fakat iyi oluşu bir kendisi ifade etmede sınırlı kalan bir hayli unsurun birleşimidir (Seligman, 2011). Bu unsurların açık olmasını sağlayan psikoloji literatüründe yapılan birçok incelemeye göre,

iyi oluş kişinin duygusal, bedensel ve mental sağlığını direkt etkilediği için yaşamsal kalitesini önemli seviyede tesir etmektedir (Aldridge ve McChesney, 2018). İyi oluş; hoşlanıt ve ruhsal işlevsellik şeklinde iki ayrı zeminde incelenmektedir. İyi oluş hedonik bakış biçimine göre, ömrünü ne şekilde idam ettirildiği ile mana ve yaşamda kendileri için bir anlam bulabilmiş hususlar üzerinden ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomonik yaklaşım, yaşamda kendileri için bir anlam bulabilmiş yeteneği hakkında durmaktadır. Ayrıca kişinin kendi yaşantısından memnun kalabilmesinin dışında, yaşamaya değer bir hayat düşüncesinin olmasını da önemsemektedir (Waterman, 1993).

Yaygın iyi oluş kavramı ise, öznel iyi oluşun ve psikolojik iyi oluşun sübjektif bir yorumlanmaktadır. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birden fazla müşterek özelliği olmasına rağmen, farklı biçimlerde birbirlerinden ayrı düşmektedir. Öznel iyi oluş mutluluk olgusunun birlikte ele alınırken, kişinin hayatıyla alakalı yaşam tatmini ve iş yeri ve çalışma hoşnutluğu gibi durumlarla alakalı pozitif ve negatif değerlendirmeler olarak da bilinmektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendini mutlu hissettiği zamanlarda yaşamış olduğu öznel iyi oluş düzeyiyle olumsuz durumlarda hissetmiş olduğu duygular farklı olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş; olumlu ilişkiler kurabilme, kendini kabul etme, yaşantıda anlam, bireysel anlamda gelişim ve serbest değişkenlerinden oluşmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz hislerin var olması veya yaşam hazzının bir birleşiminden ziyade, kişilerin bireysel özelliklerini ve yaşama ilişkin tutum ve davranışlarını inceleyen, sosyal, duygusal ve işlevsel anlamda birden fazla faktörden oluşan çok yönlü bir yapıdır (Zümbül, 2019).

Tüm bu anlatılanlar ışığında bu çalışmanın amacı kick boks spor dalını aktif olarak yapan bireylerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerini farklı değişkenler üzerinden incelenmesidir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada nicel bir araştırma modeli olan betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu modelde araştırma yapılmak istenilen konunun var olan durumuna yönelik hipotezleri test etmek ve sorulara cevap bulmak için veriler toplanmaktadır. Betimsel araştırmalarda örnek olay, gelişimci ve karşılaştırmalı araştırma yöntemi ve tarama yöntemleri kullanılmaktadır. Bu araştırmada tarama yöntemi uygulaması yapılmıştır. Bu yöntem mevcut olan durumu ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Anketler yoluyla veriler toplanarak geniş kitlelere kolaylıkla ulaşılabilmektedir (Gökdağ, 2013).

### 2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın örnekleme tesadüfî örneklem yöntemlerin olan basit rastgele yöntem seçilmiştir. Kick Boks spor dalını yapan bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın örneklemini 18 yaş üstü kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemine dahil olmak için kick boks spor dalını aktif olarak yapmak gerekmektedir. Bu araştırmada 86'sı erkek, 57'si ise kadın olmak üzere toplam 143 kick boks sporu yapan bireyden oluşmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale) (Pi L-L, vd., 2022) bireylerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini ölçmek amacıyla geliştirilen, 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin orijinal formu (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1-2-3 ve 4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5-6-7 ve 8. madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9-10 ve 11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12-13 ve 14. madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçüm aracı Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde beşli likert tipine sahiptir (Koç, 2022).

### 2.4. Verilerin Analizi

Veriler, IBM SPSS (version 24.0) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmış ve

normal dağılım göstermemesi nedeniyle istatistiksel analiz olarak non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis ve PostHoc testleri kullanılmıştır.

### 3. Bulgular

Tablo 1.

*Tanımlayıcı Özellikler*

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
<b>Yaş</b>		
20-23	68	47,6
24-27	16	11,2
28-31	9	6,3
32 yaş üzeri	50	35,0
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	86	60,1
Kadın	57	39,9
<b>Gelir Düzeyi</b>		
0-3000	59	41,3
5001-7000	12	8,4
7001-10000	17	11,9
10001 üzeri	55	38,5
<b>Eğitim Durumu</b>		
Ortaokul	11	7,7
Lise	45	31,5
Önlisans	35	24,5
Lisans	42	29,4
Lisansüstü	10	7,0
<b>Spor Geçmişi</b>		
0-1 yıl	46	32,2
2-3 yıl	37	25,9
4-6 yıl	23	16,1
7-10 yıl	13	9,1
10 yıl ve üzeri	24	16,8
<b>Haftalık antrenman sayısı</b>		
1-5	91	63,6
6 ve üzeri	52	36,4
<b>Yeteri kadar boş zamanınız var mı?</b>		
Evet	73	51,0
Hayır	70	49,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 47,6'sının 20-23 yaş, %35,0'inin 32 yaş üzeri, %11,2'sinin 24-27 yaş ve %6,3'ünün ise 28-31 yaşlarında oldukları görülmektedir. %60,1 ile en fazla katılımın 86 kişi ile erkek olduğu, kadınların ise %39,9 ile 57 katılım olduğu görülmektedir. Katılımcıların %41,3'ünün 0-3000 tl, %38,5'inin 10.000 tl üzeri, %11,9'unun 7001-10000 tl ve %8,4'ünün ise 5001-7000 tl arasında aylık gelire sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların %31,5'inin lise, %29,4'ünün lisans, %24,5'ini önlisans, %7,7 ortaokul ve %7,0'ı lisansüstü eğitim seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların %32,2'sinin 0-1 yıl, %25,9'unun 2-3 yıl, %16,8'inin 10 yıl üzeri, %16,1'inin 4-6 yıl ve %9,1'inin 7-10 yıl arasında spor geçmişine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %63,6'sının 1-5 arası ve %36,4'ünün ise 6 ve üzeri haftalık antrenman sayısına sahip oldukları, %51,0'ının yeteri kadar boş zamanı olduğu ve %49,0'ının yeteri kadar boş zamanı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2.

## RSİÖÖ Puanlarının “Yaşa göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

RSİÖÖ	Yaş	N	Sıra ortalamaları	Sd	X <sup>2</sup>	P
FMS	20-23	68	62.63	3	6.798	.079
	24-27	16	82.28			
	28-31	9	81.50			
	32 yaş üzeri	50	79.74			
	Toplam	143	62.63			
YD	20-23	68	67.71	3	3.088	.378
	24-27	16	87.50			
	28-31	9	74.00			
	32 yaş üzeri	50	72.51			
	Toplam	143	67.71			
AİG	20-23	68	69.47	3	1.353	.716
	24-27	16	76.84			
	28-31	9	62.72			
	32 yaş üzeri	50	75.56			
	Toplam	143	69.47			
PD	20-23	68	73.62	3	2.592	.459
	24-27	16	81.31			
	28-31	9	55.83			
	32 yaş üzeri	50	69.73			
	Toplam	143	73.62			

FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doyumu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>.05).

Tablo 3.

## RSİÖÖ puanının “Cinsiyete göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

RSİÖÖ	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
FMS	Erkek	86	70.77	6086.50	2345.500	.661
	Kadın	57	73.85	4209.50		
	Toplam	143				
YD	Erkek	86	69.15	5946.50	2205.500	.304
	Kadın	57	76.31	4349.50		
	Toplam	143				
AİG	Erkek	86	72.21	6210.00	2433.000	.939
	Kadın	57	71.68	4086.00		
	Toplam	143				
PD	Erkek	86	68.46	5887.50	2146.500	.195
	Kadın	57	77.34	4408.50		
	Toplam	143				

FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doyumu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 3 incelendiğinde, RSİÖÖ’nün cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>.05).

Tablo 4.

## RSİÖÖ Puanlarının “Gelir Düzeyine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

RSİÖÖ	Gelir Düzeyi	N	Sıra ortalamaları	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
FMS	0-3000 <sup>1</sup>	59	63.05	3	16.376	.001	1-3
	5001-7000 <sup>2</sup>	12	50.83				
	7001-10000 <sup>3</sup>	17	103.00				
	10000 ve üzeri <sup>4</sup>	55	76.64				
	Toplam	143					
YD	0-3000 <sup>1</sup>	59	71.37	3	4.288	.232	-
	5001-7000 <sup>2</sup>	12	54.38				
	7001-10000 <sup>3</sup>	17	86.12				
	10000 ve üzeri <sup>4</sup>	55	72.15				
	Toplam	143					
AİG	0-3000 <sup>1</sup>	59	72.31	3	2.328	.507	-
	5001-7000 <sup>2</sup>	12	59.46				
	7001-10000 <sup>3</sup>	17	82.53				
	10000 ve üzeri <sup>4</sup>	55	71.15				
	Toplam	143					
PD	0-3000 <sup>1</sup>	59	77.10	3	4.154	.245	-
	5001-7000 <sup>2</sup>	12	63.58				
	7001-10000 <sup>3</sup>	17	82.21				
	10000 ve üzeri <sup>4</sup>	55	65.21				
	Toplam	143					

\*p<.05, FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doymu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 4 incelendiğinde, gelir düzeyi değişkenine göre RSİÖÖ’de FMS alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken (p<.05), diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>.05). FMS alt boyutunda bu farkın 1-3, 2-3 ve 3-4 kaynaklı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.

## RSİÖÖ Puanlarının “Eğitim Durumuna göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

RSİÖÖ	Eğitim Durumu	N	Sıra ortalamaları	Sd	X <sup>2</sup>	P	Fark
FMS	Ortaokul <sup>1</sup>	11	41.32	4	12.418	.014	1-3
	Lise <sup>2</sup>	45	63.68				
	Önlisans <sup>3</sup>	35	85.37				
	Lisans <sup>4</sup>	42	77.26				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	10	74.30				
YD	Ortaokul <sup>1</sup>	11	38.73	4	19.449	.001	1-3
	Lise <sup>2</sup>	45	64.26				
	Önlisans <sup>3</sup>	35	94.16				
	Lisans <sup>4</sup>	42	69.75				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	10	75.35				
AİG	Ortaokul <sup>1</sup>	11	73.73	4	7.068	.132	2-3
	Lise <sup>2</sup>	45	70.57				
	Önlisans <sup>3</sup>	35	85.09				
	Lisans <sup>4</sup>	42	67.24				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	10	50.75				
PD	Ortaokul <sup>1</sup>	11	73.64	4	11.802	.019	2-3
	Lise <sup>2</sup>	45	61.82				
	Önlisans <sup>3</sup>	35	91.26				
	Lisans <sup>4</sup>	42	68.65				
	Lisansüstü <sup>5</sup>	10	62.65				
	Toplam	143					

\*p<.05, FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doymu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 5 incelendiğinde, eğitim durumu değişkenine göre RSİÖÖ’de FMS, YD ve PD alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken ( $p<.05$ ), AİG alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). FMS alt boyutundaki farklılığın 1-3, YD alt boyutundaki farklılığın 1-3 ve 2-3, PD alt boyutundaki farklılığın ise 2-3 kaynaklı olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

## RSİÖÖ Puanlarının Spor Geçmişine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

RSİÖÖ	Spor yapma yılı	N	Sıra ortalamaları	Sd	X <sup>2</sup>	P
FMS	0-1 yıl	46	73.97	4	1.915	.751
	2-3 yıl	37	76.70			
	4-6 yıl	23	67.28			
	7-10 yıl	13	60.50			
	10 yıl ve üzeri	24	71.73			
	Toplam	143				
YD	0-1 yıl	46	78.98	4	5.392	.249
	2-3 yıl	37	76.72			
	4-6 yıl	23	57.11			
	7-10 yıl	13	70.88			
	10 yıl ve üzeri	24	66.23			
	Toplam	143				
AİG	0-1 yıl	46	77.00	4	4.581	.333
	2-3 yıl	37	78.07			
	4-6 yıl	23	67.63			
	7-10 yıl	13	70.08			
	10 yıl ve üzeri	24	58.29			
	Toplam	143				
PD	0-1 yıl	46	79.05	4	7.438	.114
	2-3 yıl	37	80.45			
	4-6 yıl	23	63.67			
	7-10 yıl	13	57.77			
	10 yıl ve üzeri	24	61.15			
	Toplam	143				

FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doyumu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 6 incelendiğinde, spor geçmişi değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 7.

## RSİÖÖ puanının Haftalık antrenman sayısına göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

RSİÖÖ	Haftalık antrenman sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
FMS	1-5	91	73.25	6665.50	2252.500	.631
	6 ve üzeri	52	69.82	3630.50		
	Toplam	143				
YD	1-5	91	74.64	6792.50	2125.500	.306
	6 ve üzeri	52	67.38	3503.50		
	Toplam	143				
AİG	1-5	91	73.07	6649.00	2269.000	.677
	6 ve üzeri	52	70.13	3647.00		
	Toplam	143				
PD	1-5	91	75.30	6852.00	2066.000	.194
	6 ve üzeri	52	66.23	3444.00		
	Toplam	143				

FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doyumu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 7 incelendiğinde, RSİÖÖ’nün Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>.05$ ).



Tablo 8.

RSİÖÖ puanının Yeteri Kadar Boş zamanınız var mı? değişkenine göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

RSİÖÖ	Yeteri Kadar Boş zamanınız var mı?	N	Sıra Ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
FMS	Evet	73	70.86	5173.00	2472.000	.735
	Hayır	70	73.19	5123.00		
	Toplam	143				
YD	Evet	73	76.55	5588.50	2222.500	.173
	Hayır	70	67.25	4707.50		
	Toplam	143				
AİG	Evet	73	72.12	5264.50	2546.500	.972
	Hayır	70	71.88	5031.50		
	Toplam	143				
PD	Evet	73	76.44	5580.00	2231.000	.177
	Hayır	70	67.37	4716.00		
	Toplam	143				

FMS: Fiziksel ve Mental Sağlık YD: Yaşam Doyumu AİG: Aile İlişkisi Geliştirme PD: Pozitif Duygu

Tablo 8 incelendiğinde, RSİÖÖ'nün yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Kick Boks sporcularının rekreatyonel spor iyi oluş düzeylerini ortaya çıkarmayı amaçladığımız bu araştırmamızda kullanılan ölçeğin Türkçe uyarlamasının çok yeni olması nedeniyle fazla araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş araştırmalarına da yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu durumun günümüzde artık kadın ve erkek bireylerin fırsat eşitliğinin yükselmesi ile Kick Boks spor dalının farklı cinsiyetlerin rekreatyon alanlarına ulaşmadaki olanakların ve imkanların eşit düzeyde bulunduğu kaynaklandığını düşünmekteyiz. Literatür incelendiğinde ise farklı sonuçların ortaya çıktığını görmekteyiz. Topuz (2013) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırmada kadın üniversite öğrencisi olan bireylerin psikolojik iyi olup puanlarının, erkek üniversite öğrencisi olan bireylerin puanlarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Araştırmanın öznel iyi oluş puanı değerlendirmesinde ise alt boyutlardan özerklik, çevre hakimiyeti, yaşam amacı puanlamaları cinsiyet değişkeninde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır (Topuz, 2013). Başka bir araştırmada ise Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 393 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet değişkeni durumlarına göre anlamlı bir etki bulunamamıştır. Batır (2023) ise yaptığı araştırmada Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki düzeyleri farklı değişkenler üzerinden incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların sosyal iyi olup puanlarının erkek bireylere daha yüksek düzeyde bulunmuştur (Batır, 2023).

Araştırmamızın yaş değişkenine göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Yaş gruplarımızın 18 ve yaş arası bireyler olduğunu düşündüğümüzde her ne kadar farklı yaş gruplarının rekreatyon aktivitelerine katılım noktasında farklılıklar olduğu bilinmekle birlikte algılanan rekreatyonel iyi oluş düzeylerinde bir farklılık bulunmamaktadır. Topuz (2013) araştırmasında psikolojik iyi oluş ölçeğinin genel ortalamalarına göre yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir araştırmada ise Gül (2023) kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi isimli çalışmada mental iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre

anlamli farklılıklar görülmektedir. Bulgular incelendiğinde yaş düzeyi yükseldikçe mental iyi olup puanların yükseldiği görülmüştür (Gül, 2023). Benzer sonuçları olan başka bir araştırma da İlgin (2023) bulgularında öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak bir değişim bulunamamıştır (İlgin, 2023).

Gelir düzeyi değişkenine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği'nde Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutunda anlamli farklılığa rastlanırken ( $P<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamli bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Gelir seviyelerinin iyi oluş düzeylerinde farklılık olmamasının sebebi bireylerin farklı gelir düzeylerine göre rekreatif aktivitelerle iyi oluş düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından biri olan fiziksel ve mental sağlık alt boyutunda bu farkın 1-3,2-3 ve 3-4 kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutta bireylerin gelir düzeyi arttıkça fiziksel görünüm ve sağlık noktasında gelir düzeyi düşün bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu durumda gelir düzeyinin artması bireylerin kendilerine verdikleri önemin arttığı yorumu yapılabilir. Literatür incelendiğinde İlgin (2023) çalışmasında katılımcıların ekonomik durum değişkenine bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel düzeyde bir fark bulunamamıştır. Benzer sonuçların bulunduğu bir çalışmada Çeliksoy (2019) ekonomik durumun bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilemediği sonucunu bulmuştur. Özden (2014)'in yapmış olduğu bir çalışma da gelir seviyesinin psikolojik iyi oluş açısından pozitif yönde anlamli farklılık bulunmuştur. Katı (2020) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek gelir durumuna sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların sonuçları bizim araştırmamızda ortaya çıkan bulguları destekler niteliktedir.

Eğitim durumu değişkenine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği'nde Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu ve Pozitif Duygu alt boyutlarında anlamli farklılığa rastlanırken ( $P<0,05$ ), Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda anlamli bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutundaki farklılığın 1-3, Yaşam Doyumu alt boyutundaki farklılığın 1-3 ve 2-3, Pozitif Duygu alt boyutundaki farklılığın ise 2-3 kaynaklı olduğu görülmektedir. Eğitim durumu değişkenimizin bu bulgularına göre rekreatif spor iyi oluş düzeyi bireylerin eğitim durumu arttıkça farkındalık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu durumda eğitim düzeyinin artması rekreatif alanlara katılımı da artıracakı düşünülmektedir. Farklılık çıkmayan alt boyut olan Aile İlişkisi geliştirme boyutunda ise bireylerin günümüzde rekreatif alanlara katılımında bireysellik söz konusu olduğu ve farklılığın bu nedenle çıktığı düşünülmektedir. Literatürde araştırmamızla benzer sonuç elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Gül (2023) çalışmasında katılımcıların eğitim düzeylerine göre mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak farklılıklar bulunmuştur. Bu fark incelendiğinde ise lisans mezunları ile lisansüstü mezuniyete sahip bireyler arasında olduğu görülmektedir (Gül, 2023). Başka bir çalışmada ise Turhan (2022) eğitim değişkenine göre mental iyi oluş genel skorunda anlamli bir fark bulunmazken, sıra ortalamaları dikkate alındığında önlisans mezunlarının mental iyi oluş düzeylerinin diğer mezuniyet durumlarına oranla daha iyi seviyede olduğu sonucunu bulmuştur (Turhan, 2022).

Spor geçmişi değişkenine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlara göre bireylerin spor yapma geçmişlerine bağlı olarak bir farklılık çıkmaması, günümüzde bireylerin spor yaşamının hayatlarının sadece bir bölümünde değil de artık bir yaşam şekline dönüşmesi nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Turhan (2022) katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine göre mental iyi oluş düzeyi puanlarında istatistiksel açıdan anlamli farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Turhan, 2022).

Başka bir değişken olan haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu durumun ise bireylerin rekreatif aktivitelere katılımında spor yaptığı zamanın dışında zaman ayırabilmesi olarak yorumlanabilir. Haftalık yapılan antrenman sayısı artması başka bir aktivitelere katılmasında sorun teşkil etmediği olarak düşünülebilir. Bir çalışmada Ulaş

(2022) spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki isimli çalışmada bireylerin spor yapma sıklıkları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın haftada yapılan spor sıklığı yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmektedir (Ulaş, 2022). Turhan (2022) spor merkezine haftada hemen hemen her gün giden bireylerin mental iyi oluş düzeyinin iyi seviyede olduğu sonucunu bulmuştur (Turhan, 2022).

Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Artık günümüzde rekreatif alanlarının çoğalması, bu alanların günün değişik zamanlarında ulaşılabilir olması ile bireylerin boş zaman algısını değiştirdiği düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre zaman kişilerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerini boş zaman durumunun etki etmediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre kick boks sporcularının bazı değişkenlere göre rekreatif spor iyi oluş düzeylerini belirlemeyi amaçladığımız bu çalışmada yaş, cinsiyet, spor geçmişi, haftalık antrenman sayısı ve yeterli boş zamanınız var mı gibi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, ölçeğin diğer alt boyutları olan gelir düzeyi ile eğitim durumu değişkenlerinde ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde gelir düzeyi ve eğitim durumunun olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin kick boks spor dalının sporculuk özelliklerinden bağımsız olduğunu söylenebilir.

## Kaynakça

- Alpman C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*, Ankara
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: a systematic literature review. *International journal of Educational Research*, 88, 121-145.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreatif etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıcı, H. (1998). Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayınları: Ankara.
- Batır, U. (2023). *Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü.
- Bucher, C.A. & Bucher, R.D. (1974). *Recreation for today's society*. Prentice-Hall. Inc Englewood Cliffs New Jersey
- Çağatay, N. (1978). Eski çağlardan bu yana zaman ölçümü ve takvim. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1): 105-138.
- Çelikkoy, Ü.T. (2021). *Farklı yaş gruplarında gerçekleştirilen evliliklerin evlilik uyumu, aile değerlendirmesi ve öznel iyi oluş bakımından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- DPT (1978). *Beş Yıllık Kalkınma Planı Gençlik ve Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*, DPT. Müsteşarlığı Yayınları, Ankara.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Gökdağ, M. (2013). *Araştırma Yöntemleri*. <http://tumdersnotlarim.blogspot.com/2013/10/arastrma-yontemleri.html>: 2023 adresinden alınmıştır.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreatif egzersiz güdüleyen faktörler* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gül, E. (2023). *Kadın Sporcuların Güdülenme Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gül, T. (2014). *Rekreatif olgusuna genel yaklaşım*. İçinde Rekreatif Giriş. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman & rekreatif yönetim, örnek animasyon uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hünük, D. & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4):175-184.
- Ilgın, F. (2023). *Su Sporları Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öznel İyi Oluş ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreatif ve kent(li)leşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kozak, M.A., Yılmaz, E.G. & Çakır, O. (2017). *Rekreatif liderlik ve turist rehberliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Katı Ö, 2020. *An examination of the relationship between childhood trauma, resilience and subjective well-being in adulthood*. (Master Thesis). Yeditepe University Institute Of Educational Sciences, İstanbul.
- Kickboks.gov.tr. (2021, Nisan 10). Türkiye Kick Boks Federasyonu: <https://kickboks.gov.tr/kategori/5-brans-listesi.html> adresinden alındı
- KickboksAmt. (2021, Nisan 20). *Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı*. kickboks.gov.tr: <https://kickboks.gov.tr/sayfa/talimatlar.html> adresinden alındı
- Koç, M. C. (2022). Rekreatyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.
- Madrigal, R. (2006). Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, 38 (3): 267-292.Jersey.
- Mello, Z.R. ve Worrell, F.C. (2015). *The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence*. In stolarski, M., Fieulaine N. ve Van Beek W. (Eds.). Time perspective theory; review, research and application: essays in honor of philip G. Zimbardo. Cham: Switzerland: Springer. 115-129.
- Özden, K,( 2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreatyon etkinliklerinin değerlendirilmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 177-178.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141-66.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York, NY: Free Press.
- Sivan A, & Ruskin H (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. Edited by: A. Sivan and H. Ruskin, CABI Publishing, New York, USA.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Turhan, M. (2022). *Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Mersin: Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üstündağ, Ö., Devocioğlu, S. & Akarsu, E. (2011). *Spor ve rekreatyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi*. 6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11)16-18 Mayıs 2011, Elazığ, Türkiye.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Yayıncı Matbaası. İstanbul.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

## ENGLISH EXTENDED SUMMARY

**Introduction:** Sport, which has an important place in the lives of individuals, is a factor in being highly motivated, healthy and happy throughout their life (Yalçınkaya, 1993). Currently, sports is a science that contributes to the physical and intellectual development of individuals and enables individuals to communicate. Sports should be built on fundamental principles based on science. In today's world, rapidly developing technological developments and advances have an impact on the living cultures of societies and have rendered human life immobile. In order to prevent the existing passive life, sports activities should be transformed into a lifestyle of individuals (Üstündağ, Devecioğlu, & Akarsu, 2011). Kick boxing is a defense and combat sport that is performed standing on the ring and tatami, in which the opponent is tried to be defeated by using foot and punch techniques. Kick Boxing is done as amateur, professional and recreational. Professional kickboxers are made for the purpose of earning money in connection with an organization, while amateur kickboxing is practiced according to international rules and protective equipment is used, and recreational kickboxers are practiced for the purpose of spending their spare time usefully or living a healthy life. In addition, it is known that recreational activities allow individuals to socialize in their free time, develop mental and physical health, and improve working success, while also increasing their level of positive emotions such as feeling good. The concept of well-being is a combination of many elements that are utilitarian to well-being but limited in expressing well-being itself (Seligman, 2011). According to many studies in the psychology literature, which ensure that these elements are clear, well-being affects the quality of life significantly as it directly affects the emotional, physical and mental health of the person (Aldridge & McChesney, 2018). well-being; It is examined on two separate grounds as enjoyment and mental functionality. According to the hedonic point of view, well-being is handled through how it is carried out, the meaning and the issues that have found a meaning for themselves in life (Ryan & Deci, 2001). The eudemonic approach focuses on the ability to find meaning for themselves in life. **Method:** In this study, a descriptive research model, which is a quantitative research model, was used. The aim of the study is to examine the recreational sports well-being levels of individuals who are actively engaged in kick boxing over different variables. The sample of the research consists of 60.1% of 86 people who actively practice kick boxing, and 39.9% of women's 57 participants. The Recreational Sports Well-Being Scale (RSIOS) was used as a data collection tool. Normality test was used to analyze the data and Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis and PostHoc tests were used for data that did not show normal distribution. **Findings:** No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the gender variable ( $p < 0.05$ ). We think that this situation is due to the rise of equal opportunities for men and women today, and the opportunities and opportunities of Kick Boxing to reach recreation areas of different genders are at an equal level. No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the age variable of our study ( $p > 0.05$ ). Considering that our age groups are individuals between the ages of 18 and 18, although it is known that there are differences in the participation of different age groups in recreational activities, there is no difference in perceived recreational well-being levels. In the study of Topuz (2013), no significant difference was found in the age variable compared to the general averages of the psychological well-being scale. While a significant difference was found in the Physical and Mental Health sub-dimension of the Recreational Sports Well-Being Scale according to the income level variable ( $p < 0.05$ ), no significant difference was found in the other sub-dimensions ( $p > 0.05$ ). The reason why income levels do not differ in well-being levels is thought to affect individuals' well-being levels with recreational activities according to different income levels. While a significant difference was found in the Physical and Mental Health, Life Satisfaction and Positive Emotion sub-dimensions of the Recreational Sports Well-Being Scale according to the educational status variable ( $p < 0.05$ ), no significant difference was found in the Family Relationship Development sub-dimension ( $p > 0.05$ ). It is seen that the difference in the

Physical and Mental Health sub-dimension is caused by 1-3, the difference in the Satisfaction with Life sub-dimension is 1-3 and 2-3, and the difference in the Positive Emotion sub-dimension is 2-3. According to these findings of our educational status variable, it is seen that the level of recreational sports well-being increases as the educational status of individuals increases. In this case, it is thought that increasing the level of education will increase participation in recreation areas. Family Province, the sub-dimension that did not differ In the dimension of job development, it is thought that there is individuality in the participation of individuals in recreational areas today and this is why the difference arises. No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the sports history variable ( $p>0.05$ ). According to these results, it is thought that the fact that there is no difference depending on the history of doing sports of individuals is due to the fact that today's sports life of individuals is not only a part of their lives, but also turns into a lifestyle. No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the number of weekly training variables, which is another variable ( $p>0.05$ ). This situation can be interpreted as individuals' ability to take time apart from the time they do sports in participating in recreational activities. The increase in the number of weekly training can be considered as not a problem in participating in other activities. No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the variable do you have enough free time ( $p>0.05$ ). Nowadays, it is thought that the increase in recreation areas and the fact that these areas are accessible at different times of the day have changed the leisure time perception of individuals. According to these results, it was concluded that leisure time does not affect the recreational sports well-being levels of individuals. **Conclusion:** According to these results, while no statistically significant difference was found in variables such as age, gender, sports history, number of weekly training sessions and do you have enough free time, significant differences were found in the sub-dimensions of income level and educational status variables. It can be said that income level and educational status have a positive effect on recreational sports well-being and this effect is independent of the athletic characteristics of kickboxing.