

TOJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix:10.22282

Editor-in-Chief
Prof. Dr. Metin YAMAN

Volume 11- Issue 4

October, 2022

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

www.tojras.com
infotojras@gmail.com



Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT

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

Contact Address:

Prof. Dr. Metin YAMAN
TOJRAS, Editor in Chief Published in TURKEY Ankara -Turkey

Welcome to TOJRAS

Message from the Editor

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

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

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

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

Call for Papers

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

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

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

October, 2022

Prof. Dr. Metin YAMAN

Editor in Chief

Editor-in-Chief

Dr. Metin YAMAN

Deputy Chief Editor

Dr. Gülten HERGÜNER

Dr. Aytekin İŞMAN Dr. Adela Badau, Romania Dr. Azmi YETİM Dr. Wolfgang Buss, Germany Dr. Çetin YAMAN Dr. Zaid Kazi Gasim, Iraq Dr. Erdal ZORBA Dr. Peter Bonov, Bulgaria Dr. Fatih ÇATIKKAŞ Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Gülten HERGÜNER Dr. Bae Dixon, Australia Dr. H. Ahmet PEKEL Dr. Hülya AŞÇI Dr. İbrahim YILDIRAN Dr. F. Tondnevis, Iran Dr. Mehmet GÜÇLÜ Dr. Mehmet GÜNAY Dr. Martin Roderick, United Kingdom Dr. İ.Hakkı MİRİCİ	Dr. Ju Ho Chang, Korea Dr. Nevzat MİRZEOĞLU Dr. Cecilia Cevat, Romania Dr. Ömer ŞENEL Dr. Antonio Paoli, Italy Dr. Rana VAROL Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq Dr. Ramazan ABACI Dr. Serdar TOK Dr. Suat KARAKÜÇÜK
--	--	---

System and Technical Editors

Dr. Zekai ÇAKIR Engin SARIKAYA	Sezai ÇAKIR Mustafa ALTINSOY Çağlar Bozkurt
-----------------------------------	---

Turkish Language Editors

Dr. Fahri TEMİZYÜREK Dr. Gülsemin HAZER	Dr. Mehmet ÖZDEMİR
--	--------------------

English Language Editors

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ Dr. Sinem HERGÜNER Dr. Tuba Elif TOPRAK	Mehmet Galip ZORBA Bahar TAMERER
---	-------------------------------------

Measurement and Evaluation Editors

Dr. Gökhan DELİCEOĞLU	Merve KARAMAN
-----------------------	---------------

Science And Advisory Board

Dr. Adela Badau, Romania	Dr. Kemal Tamer, Gazi University, Turkey
Dr. Ali Ahmet Doğa, Kırıkkale University, Turkey	Dr. Margaret Talbot
Dr. Amir Ghiami	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Mersin University, Turkey
Dr. Arslan Kalkavan, Karadeniz Technical University, Turkey	Dr. Mehmet Günay, Gazi University, Turkey
Dr. Asuman Seda Saraçali, Adnan Menderes University Turkey	Dr. Metin Yaman, Gazi University, Turkey
Dr. Aytekin İşman, Sakarya University, Turkey	Dr. Mithat Koz, Ankara University, Turkey
Dr. Azmi Yetim, Gazi University, Turkey	Dr. Muhsin Hazar, Gazi University, Turkey
Dr. Bae Dixon, Australia	Dr. Müslüm Bakır, Okan University, Turkey
Dr. Birol Doğan, Ege University, Turkey	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Cecilia Cevat, Romania	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Sakarya University, Turkey
Dr. Cengiz Aslan, Fırat University, Turkey	Dr. Osman İmamoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey
Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Ömer Şenel, Gazi University, Turkey
Dr. Diana Jones, USA	Dr. Özbay Güven, Gazi University, Turkey
Dr. Emre Erol, Gelişim University, Turkey	Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Erdal Zorba, Gazi University, Turkey	Dr. Rana Varol, Ege University, İzmir
Dr. F. Tondnevis, Iran.	Dr. Rasim Kale, Gelişim University, Turkey
Dr. Gülfem Ersöz, Ankara University, Turkey	Dr. Sami Mengütay, Haliç University, Turkey
Dr. Güner Ekenci, Gelişim University, Turkey	Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey
Dr. Hasan Kasap, Gedik University, Turkey	Dr. Seydi Karakuş, Dumlupınar University, Turkey
Dr. Hatice Çamlıyer, Manisa Celal Bayar University, Turkey	Dr. Suat Karaküçük, Gazi University, Turkey
Dr. Hülya Aşçı, Marmara University, Turkey	Dr. Turgay Biçer, Marmara University, Turkey
Dr. İbrahim Yıldırım, Gazi University, Turkey	Dr. Wolfgang Baumann, Germany
Dr. Ju Ho Chang, Korea	Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea	Dr. Zaid Kazi Gasim, Irak
Dr. Kelly Park, Korea	

Field Editor

(Sports Management Science, Sportsman / Athletics health and training science, Physical Education and Sport Education and Sporda recreation training-editors)

Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu, Turkey	Dr. Güner Ekenci, Turkey	Dr. Müslüm Bakır, Turkey
Dr. Adela Badau, Romania	Dr. Güven Erdil, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Gelişim University, Turkey
Dr. Adnan Turgut, Turkey	Dr. Hakan Kolaş, Turkey	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Ahmet Altıparmak, Turkey	Dr. Hasan Kasap, Turkey	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Turkey
Dr. Ahmet Peker, Turkey	Dr. Hatice Çamlıyer, Turkey	Dr. Oktay Çakmakçı, Turkey
Dr. Ali Ahmet Doğan, Turkey	Dr. Hayri Ertan, Turkey	Dr. Osman İmamoğlu, Turkey
Dr. Ali Kızılet, Turkey	Dr. Hülya Aşçı, Turkey	Dr. Ozan Sever, Turkey
Dr. Alparslan Gencay, Turkey	Dr. Işık Bayraktar, Turkey	Dr. Özbay Güven, Turkey
Dr. Amir Ghiami	Dr. İbrahim Yıldırım, Turkey	Dr. Özcan Saygın, Turkey
Dr. Abdurrahman Kırtepe	Dr. İbrahim Bozkurt, Turkey	Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Arslan Kalkavan, Turkey	Dr. İhsan Sarı, Turkey	Dr. Rasim Kale, Turkey
Dr. Asuman Seda Saraçali, Turkey	Dr. İlyas Okan, Turkey	Dr. Reşat Kartal, Turkey
Dr. Aydın Şentürk, Turkey	Dr. İlhan Toksöz, Turkey	Dr. Ramazan ABACI, Turkey
Dr. Aytekin İşman, Turkey	Dr. Ju Ho Chang, Korea	Dr. Salih Suveren, Turkey
Dr. Azmi Yetim, Turkey	Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea	Dr. Sami Mengütay, Turkey
Dr. Bae Dixon, Australia	Dr. Kelly Park, Korea	Dr. Selçuk Özdağ, Turkey
Dr. Baki Yılmaz, Turkey	Dr. Kemal Tamer, Turkey	Dr. Serdar Tok, Turkey
Dr. Barboros Erdoğan, Turkey	Dr. Kubilay Çimen, Turkey	Dr. Settar Koçak, Turkey
Dr. Beyza Merve Akgül, Turkey	Dr. Kürşat Karacabey, Turkey	Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Turkey
Dr. Birol Doğan, Turkey	Dr. Latif Aydos, Turkey	Dr. Seydi Karakuş, Turkey
Dr. Cecilia Cevat, Romania	Dr. Lale Orta, Turkey	Dr. Sibel Arslan, Turkey
Dr. Celal Gençoğlu, Turkey	Dr. Margaret Talbot	Dr. Sinem Hergüner, Turkey
Dr. Cengiz Aslan, Turkey	Dr. Mehmet Acet, Turkey	Dr. Suat Karaküçük, Turkey
Dr. Çetin Yaman, Turkey	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Turkey	Dr. Suat Yıldız, Turkey
Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Mehmet Bayansalduz, Turkey	Dr. Şenol Yarar, Turkey
Dr. Duygu Sevinç Yılmaz, Turkey	Dr. Mehmet Güçlü, Turkey	Dr. Şahan Birol, Turkey
Dr. Diana Jones, USA	Dr. Mehmet Günay, Turkey	Dr. Süleyman Gönülateş, Turkey
Dr. Elif Öz İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Kılıç, Turkey	Dr. Taner Bozkuş, Turkey
Dr. Ekrem Levent İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Özal, Turkey	Dr. Tekin Çolakoğlu, Turkey
Dr. Emre Erol, Turkey	Dr. Mehmet Yorulmaz, Turkey	Dr. Ümit Doğan Üstün, Turkey
Dr. Ercan Zorba, Turkey	Dr. Mehmet Özdemir, Turkey	Dr. Ümit Yetiş, Turkey
Dr. Erdal Zorba, Turkey	Dr. Melih Salman, Turkey	Dr. Turgut Kaplan, Turkey
Dr. Erkan Arslanoğlu, Turkey	Dr. Metin Şahin, Turkey	Dr. Veleddin Balcı, Turkey
Dr. Erkan Günay, Turkey	Dr. Mevlüt Gönen, Turkey	Dr. Wolfgang Baumann, Germany
Dr. Erkan Çetinkaya, Turkey	Dr. Metin Kaya, Turkey	Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Eser Ağgön, Turkey	Dr. Mithat Koz, Turkey	Dr. Yağmur Akkoyunlu, Turkey
Dr. Ertuğrul Gelen, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	Dr. Yaprak Kalemöglü Varol, Turkey
Dr. F. Tondnevis, Iran	Dr. Muhsin Hazar, Turkey	Dr. Yücel Ocağ, Turkey
Dr. Fatih Çatıkkaş, Turkey	Dr. Murat Akyüz, Turkey	Dr. Zaid Kazi Gasim
Dr. Fatih Yaşartürk, Turkey	Dr. Murat Çilli, Turkey	
Dr. Fatih Yenel, Turkey	Dr. Murat Kul, Turkey	
Dr. Fatma Filiz Çolakoğlu, Turkey	Dr. Murat Sarıkabak, Turkey	
Dr. Gökhan Yazıcı, Turkey	Dr. Murat Taş, Turkey	
Dr. Gökhan Acar, Turkey	Dr. Mutlu Türkmen, Turkey	
Dr. Gülfem Ersöz, Turkey	Dr. M. Sibel YAMAN, Turkey	
Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Turkey	
Dr. Havva Demirel, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	
Dr. Hikmet Gümüş, Turkey		
Dr. Hakan Sunay, Turkey		



Table Of Contents

SPOR TARAFTARLARININ ÖZDEŞLEŞME DÜZEYLERİNİN SEYİRCİ KATILIM KARARLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.104>

Yavuz YILDIZ, Armağan KUTLU

1-9

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ITS EFFECT ON PERCEIVED STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS PROCESSDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.105>

Aydan ERMİŞ, Egemen ERMİŞ, Osman İMAMOĞLU

10-21

FUTBOLCULARA UYGULANAN ARALIKLI VE SÜREKLİ EGZERSİZİN FİZİKSEL VE BİLİŞSEL PERFORMANSA ETKİSİDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.106>

Yusuf BUZDAĞLI, Mehmet GUNAY, Erdinç ŞIKTAR, Murat OZAN, Umut YILMAZ, Ahmet SAVAŞ

22-35

THE BENEFITS OF ONLINE RECREATIONAL ACTIVITIES ON WOMEN AND THE EFFECTS ON THEIR STRESS AND ANXIETY LEVELS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESSDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.107>

Zekiye BAŞARAN, Serap ÇOLAK, Seher Büşra ALTUNTAŞ

38-46

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TERAPÖTİK REKREASYON VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: BİR LİTERATÜR TARAMASIDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.108>

Ayşe ÇAKIRLAR, Çetin YAMAN

47-58

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON ALANI KULLANIMLARINA İLİŞKİN ENGEL VE TERCİHLERİDoi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>

Mevlüt GÖNEN, Mehmet Ali CEYHAN, Zekai ÇAKIR, Erdal ZORBA, Osman Satı COŞKUNTÜRK

59-76



ISSN: 2146-9598

Doi Prefix:10.22282

www.tojras.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>



Yıldız, Y., & Kutlu, A., (2022). Spor taraftarlarının özdeşleşme düzeylerinin seyirci katılım kararları üzerindeki etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),1-9.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.104>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

SPOR TARAFTARLARININ ÖZDEŞLEŞME DÜZEYLERİNİN SEYİRCİ KATILIM KARARLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Yavuz YILDIZ

Doç. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye, yavuz.yildiz@alanya.edu.tr
ORCID: 0000-0002-1284-2542

Armağan KUTLU

İzmir, Türkiye, armaganyali@gmail.com
ORCID:0000-0002-5120-1289

Sorumlu Yazar: Yavuz YILDIZ, yavuz.yildiz@alanya.edu.tr

Öz

Futbol kulüplerinin ticari dönüşümü taraftarların müşteri olarak görülmesine neden olmaktadır. Çünkü takımlarıyla özdeşleşmiş takımına sadık taraftarlar maç günü harcamaları, lisanslı ürün alımı gibi maddi katkıların yanı sıra tribünde de takımını desteklemektedir. Taraftarların takımıyla özdeşleşmesi ve stadyuma gelerek takımını desteklemesi, pazarlama ve finansal yararları nedeniyle spor pazarlamacılarının hedeflerindedir. Bu çalışmanın amacı taraftar özdeşleşmesinin izleyici katılım kararı üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu Karşıyaka, Göztepe ve Bucaspor takımlarını destekleyen 178 futbol taraftarı oluşturmaktadır. Taraftar özdeşleşme düzeylerinin belirlenmesi için Wann ve Branscombe (1993) tarafından geliştirilen Günay ve Tiryaki (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Seyircisi Özdeşleşme Ölçeği, seyircilerin stadyuma gitme kararını ölçmek için Gencer ve Aycan (2008) tarafından geliştirilen Seyirci Katılım Kararı Ölçeği (SKKÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmada, erkeklerin özdeşleşme düzeylerinin, kadınlardan daha yüksek olduğu ve seyirci katılım kararının cinsiyetlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Seyirci katılım kararında takımlar arasında anlamlı farklılık vardır. Bilet fiyatını normal bulan taraftarların seyirci katılım kararına yönelik tutumlarını bilet fiyatını ucuz bulan taraftarların seyirci katılım kararına yönelik tutumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Takımının maçlarını stadyumda izleyen taraftarların özdeşleşme düzeylerinin, maçları evde ve kafede izleyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucu ise taraftar özdeşleşmesinin, seyirci katılım üzerinde olumsuz yönde etkisi olduğudur.

Anahtar kelimeler: Spor, taraftar, özdeşleşme, seyirci katılım kararı.

- **Bu çalışma 13. Spor Bilimleri kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.**

THE EFFECT OF FAN IDENTIFICATION LEVELS ON SPECTATOR DECISION TO ATTEND SPORT

ABSTRACT

Nowadays fans are seen as consumers due to commercial transformations of football clubs. Fans who are identified and loyal to their teams support their team in the stadium and spend on match day. Team identification and spectator attendance are main goals of sport marketers. Aim of this research is to investigate the effects of fan identification on the decision of spectator attendance to sport. Therefore, research data was gathered from fans in stadiums. The study group are 178 Karşıyaka, Göztepe and Bucaspor supporters. In order to determine fan identification Sport Spectator Identification Scale, which was originally developed by Wann & Bromscoe (1993) and was adapted to Turkish by Günay & Tiryaki (2003); and to measure spectator decision to sport, Scale of Spectators' Decision to Attend, developed by Gencer & Aycan (2008) were used. In this research, it's found that fan identification of males is higher than females fan identification. Attendance to sport is not different by gender. There is significantly difference between the teams by attendance to sport. The decision in attendance to sport of fans, who evaluate the ticket price is fair price, is higher than other fans, who evaluate the ticket price is low. It is found that the identification of fans watches the game in stadium, is higher than the identification of fans, who watch the game in home or café. Another result of this study is that fan identification has negative effect on spectator attendance.

Keywords: Sport, fan, identification, decision attendance to sport.

GİRİŞ

Küreselleşme, teknolojik gelişmeler, iletişimin yaygınlaşması, pazarlama çabaları ve benzeri etkenler sayesinde spor, yarışmacı bir etkinlikten küresel bir endüstriye dönüşmüştür. Günümüzde spor tesislerinden veya evinden maçları izleyen insanların yanında aktif olarak spor tesislerini kullanan insanların sayısında da ciddi bir artış gözlenmektedir. Bu ilgi artışında da temel rolü futbol oynamaktadır. Futbolun çok geniş ve güçlü bir ekonomik sektör haline gelmesi doğal olarak üreticilerini ve tüketicilerini belirlemiştir. Futbol ekonomisinin üreticileri televizyonlar, şirketler, medya, sponsorlar; tüketicileri ise oyuncular ve aynı zamanında tribünlere sürülen kitledir (Aydın, Hatipoğlu & Ceyhan, 2008). Futbola olan ilginin giderek arttığı ve futbolun tüm dünyada yaygınlaşarak büyüdüğü görülmektedir. Futbol zenginleştikçe daha fazla ilgi görmüştür (Boniface, 2007). Kuşkusuz futbol takımlarının kurulma bütçeleri arasındaki farklar maçların kazanılmasındaki olasılığı arttırabilmektedir. Ancak bu bütçeler arasındaki farklar ne olursa olsun her zaman için bir sürpriz söz konusu olabilmektedir. Zengin ülke takımının fakirinkini yenebilmesi, amatör takımların milyon dolarlık bütçeli takımlar karşısında üstünlük sağlayabilmesi futbolu dünya ölçeğinde popüler hale getiren olguların başında gelmektedir (Ongan & Demiröz, 2010).

Bromberger'e göre futbolun öteki sporlar karşısındaki üstünlüğünün en önemli nedeni basitliğidir. Futbol her yer de sokakta, bahçede, herhangi bir meydana, otoparkta, tarlada, plajda çim olsun olmasın gerçek bir futbol sahasında oynanabilir. Bireysel sporlarla karşılaştırıldığında futbolun getirdiği empati duygusu kesinlikle çok güçlüdür. Futbolda takım daha coşkulu ve heyecanla desteklenir. Çünkü onunla topluca özdeşleşmek şu ya da bu oyuncuyla bireyce özdeşleşmekten daha kolaydır. Öte yandan futbol sporun ötesinde bir oyundur, bir müsabakadır. Futbolda insanlar hem eğlenebilir hem de kazanabilirler (Boniface, 2007). Futbol da çeşitli

yönleriyle en çok tartışılan olgulardan bir tanesi hiç kuşkusuz taraftar olgusudur. Çok açıktır ki son yıllarda değişmiş yapıya sahip olsa da futbol oyunu içerisinde taraftarlık bu oyuna ruh katan onu ete kemiğe büründüren çok önemli bir yere sahiptir. Taraftarlık birçok yönüyle patolojik bir durum olarak görülebilir. Bir takımın başarı ve başarısızlığıyla üzülmüş sevinmek milyarlar için geçerli olsa da garip bir durumdur. Örneğin genellikle kişiler çocukken tuttuğu takımı değiştiremezler. Arslanoğlu (2005), bu ve benzeri durumları, insanın akıl dışılığa yatkınlığını korteksin gelişmiş bölümleriyle değil özdeşleşmelerle, duygularla alt beyinle düşünme alışkanlıklarının sonucu olarak görmektedir (Akt: Ongan & Demiröz, 2010). Spor seyircisi ve spor taraftarı terimleri genelde birbirlerinin yerlerini kullanılmalarına rağmen Wann (1997) bu ikisi arasındaki ayrımın önemli olduğunu belirtmektedir ve ona göre 'spor taraftarı bir spor sporcu ya da takımla ilgilenen ve izleyen bireyleri spor seyircisi ise o anda bir spor olayını izleyen ya da dinleyen bireyleri ifade eder.' (Günay & Tiryaki 2003).

Sporda özdeşleşme, bir spor takımına veya bir oyuncuya bağlılığı ifade eder (Wann & Branscombe 1993; Wann vd. 2001). Bu bağlılık hem tutumsal düzeyde hem de davranışsal düzeyde olabilir. Takımla özdeşleşme, bir spor taraftarının desteklediği takıma olan psikolojik bağlılık düzeyi olarak tanımlanabilir (Wann vd., 2001). Ebeveyn veya aile, doğum yeri veya yaşanılan yer, antrenörler, oyuncular, spor ortamı, taraftar olmayı etkilemektedir (Greenwood vd. 2006). Bir takıma karşı olan psikolojik bağlılığın en iyi belirleyicisi müsabakalara katılım ve para harcamadır (Kwon & Trail 2001; Wann vd. 2001). Donovan vd. (2005)'ne göre takımıyla yüksek derecede özdeşleşmiş bir spor taraftarı, takımının maçlarını izlemek için, takımını desteklemek için, takımın lisanlı ürünlerini ve sponsorların ürünlerini satın almak için güçlü ve olumlu duygulara sahiptir. Takımla özdeşleşme sosyal ve kişisel iyi oluş ile yakından ilgilidir (Wann, 2006). Wann ve Polk (2007)'a göre, takımla özdeşleşme ile diğerlerine güvenme inancı arasında olumlu bir ilişki vardır. Ancak takımla özdeşleşmenin, düşmanca davranışlar gösterme ve sözel şiddet üzerinde de olumlu etkisi vardır (Wann vd. 1999). Wann vd. (1999; 2003), takımla özdeşleşmenin düzeyi ile diğer kişilerle beraber düşmanca davranışları gösterme isteği arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Takıma yönelik kuvvetli özdeşleşmeye sahip kişiler, takımlarının başarı veya başarısızlığını kendi başarı veya başarısızlığı şeklinde değerlendirmektedir. Bu taraftarların takımlarına desteği kalıcıdır (Gencer, 2011).

Taraftarların seyirci katılım kararını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, özdeşleşme (Trail, Anderson & Fink, 2000; Wann vd. 1999), spora ve takıma olan ilgi (Funk, Mahony & Ridinger, 2002), müsabakanın çekiciliği, eğlence, programın uygunluğu (Zhang vd. 1995) olabilir. Yükselen rekabet koşullarının geçerli olduğu spor pazarında taraftar çekmek son derece güçleşmektedir. Ancak bu yalnız sporda değil, tüm sektörlerde de benzer şekilde tüketici beklentisi hızla yükselmektedir (Rein, Kotler ve Shields, 2007:30). Pazar beklentilerindeki bu değişim, spor ürünlerinin pazardaki durumlarını da etkilemektedir. Artık, spor tüketicilerinin yani taraftarların maçlara gelmesi kendiliğinden gerçekleşmemektedir. Ya yapacakları daha iyi bir şeyin olmaması ya da sıkışık koltuklarda oturmaya ve bilet toplayıcıların kaba davranışlarına tahammül edecek kadar kendilerini spora adanmış olmaları gereklidir. Bir spor ürünü bu türden pazar taleplerine yanıt vermez ise başka bir spor ürününe yerini terk etme tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır (Rein vd., 2007:31). Taraftarların takımıyla özdeşleşmesi ve stadyuma gelerek takımını desteklemesi spor pazarlamacılarının stratejik amaçlarındandır. Bu çalışmanın amacı taraftar özdeşleşmesinin izleyici katılım kararı üzerindeki etkisinin araştırılması ile akademisyenlere ve spor pazarlamacılarına bilgi sunmak ve öneriler getirmektir.

YÖNTEM

Veri toplama amacıyla stadyumlarda takımlarının müsabakalarını izlemeye gelen taraftarlara müsabaka öncesi anket uygulaması yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İzmir ilindeki futbol takımı taraftarları, örneklemini ise araştırmaya gönüllü katılımı kabul eden Karşıyaka, Göztepe ve Bucaspor takımlarını destekleyen ve bu takımların taraftar gruplarına üye olan 178 futbol taraftarı oluşturmaktadır. Araştırmada demografik sorularla beraber veri toplama aracı olarak iki ölçek kullanılmıştır. Taraftar özdeşleşme düzeylerinin belirlenmesi için Wann ve Branscombe (1993) tarafından geliştirilen, Günay ve Tiryaki (2003) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeği (STÖÖ) kullanılmıştır. STÖÖ, 7 maddeden oluşan 8'li Likert tipi bir ölçektir. Seyircilerin stadyuma gitme kararını ölçmek için Seyirci Katılım Kararı Ölçeği (SKKÖ) kullanılmıştır. Gencer ve Aycan (2008) tarafından geliştirilen SKKÖ, 6 faktör altında toplanmış 24 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin faktörleri, fiziksel çevre (7 madde), rakip takım (3 madde), tuttuğum takım (4 madde), programın uygunluğu (4 madde), müsabakanın cazibesi (3 madde) ve toplumsallaşma fırsatı (3 madde) olarak adlandırılmıştır. SKKÖ faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları tüm faktörlerde .70'in üzerindedir.

Bu çalışmada Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeğinin iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı .88 ve geçerliliği sınamak için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ortalama açıklanan varyans %62 ve faktör yüklerinin .62 ile .87 arasında bulunmuştur. Seyirci Katılım Kararı Ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .93 bulunmuştur. Geçerliliği sınamak için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ortalama açıklanan varyans %75 ve faktör yükleri .51 ile .86 arasında bulunmuştur. Her iki ölçeğin ve seyirci katılım kararı ölçeğinin alt boyutlarının çarpıklık -0.02 ile -0.98 ve basıklık değerlerinin -1.25 ile 0.31 arasında olduğu görülmüştür.

BULGULAR

Araştırmanın verileri incelendiğinde taraftarların 139'unun erkek ve 37'sinin kadın olduğu, yaşlarının 16 ile 57 arasında değiştiği, yaş ortalamasının 24.34 ve standart sapmasının 6.92 olduğu, takımlarının ev sahibi olduğu müsabakaları her hafta izleyenlerin 50 kişi (%28) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçeklerinin ortalama ve standart sapma puanları.

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ort.	Ss
Seyirci Katılım Kararı	Fiziksel Çevre	3.09	1.15
	Rakip Takım	2.52	1.29
	Tuttuğum Takım	2.93	1.38
	Program	2.94	1.32
	Müsabakanın Cazibesi	2.87	1.33
	Toplumsallaşma	2.97	1.00
	Toplam	3.33	1.02
Özdeşleşme		6.05	1.02

Tablo 1’de görüldüğü üzere taraftarların özdeşleşme düzeyi ortalama puanı 6.05 ve seyirci katılım kararı ortalama puanı 3.33 olarak, seyirci katılım kararında en yüksek ortalama puana sahip olan boyutun ise fiziksel çevre boyutu (Ort= 3.09) olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete göre taraftar özdeşleşme ve seyirci katılım kararı düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	P
Özdeşleşme	Bayan	37	5.43	1.75	-2.63	0.00
	Erkek	139	6.20	1.53		
Seyirci Katılım Kararı	Bayan	37	3.45	0.87	0.79	0.42
	Erkek	139	3.30	1.07		

Erkeklerin özdeşleşme düzeylerinin, kadınlardan daha yüksek olduğu ve seyirci katılım kararını cinsiyetlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 3. Spor takımlarına göre taraftar özdeşleşme düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Takımlar	N	Ort.	Ss	F	P
Özdeşleşme	Göztepe	42	5.56	1.62	2.84	0.06
	Karşıyaka	87	6.27	1.60		
	Buca	49	6.07	1.52		
	Toplam	178	6.05	1.60		
Seyirci katılım Kararı	Göztepe	42	3.01	1.03	5.49	0.00
	Karşıyaka	87	3.29	1.02		
	Buca	49	3.69	0.92		
	Toplam	178	3.33	1.02		

Tablo 3’te özdeşleşme düzeylerinde takımlara göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Seyirci katılım kararında ise takımlar arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak üzere yapılan Bonferroni testine göre Bucaspor taraftarlarının seyirci katılım kararına yönelik tutumlarını Göztepe taraftarının seyirci katılım kararına yönelik tutumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. Bilet fiyat algısına göre taraftar katılım düzeylerinin karşılaştırılması.

	Bilet fiyatı algısı	N	Ortalama	Ss	F	P
Özdeşleşme	Ucuz	22	5.92	1.90	2.44	0.09
	Normal	115	5.90	1.55		
	Pahalı	41	6.53	1.50		
	Toplam	178	6.05	1.60		
Seyirci katılım Kararı	Ucuz	22	2.73	1.06	6.28	0.00
	Normal	115	3.51	0.94		
	Pahalı	41	3.17	1.09		
	Toplam	178	3.33	1.02		

Tablo 4’te Taraftarların bilet fiyatlarına yönelik algılarına (ucuz, normal, pahalı) göre özdeşleşme düzeyleri arasında farklılık olmadığı, seyirci katılım kararı düzeylerine göre ise bilet fiyatını normal bulanlar ile ucuz bulanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak üzere yapılan Bonferroni testine göre bilet fiyatını normal bulan taraftarların seyirci katılım kararına yönelik tutumlarını bilet fiyatını ucuz bulan taraftarın seyirci katılım kararına yönelik tutumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Karşılaşmanın izlendiği yere göre özdeşleşme düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Maç izleme yeri	N	Ortalama	Ss	F	p
Özdeşleşme	Ev	34	4.55	1.64	34.81	0.00
	Stadyum	99	6.73	1.10		
	Kafe vd.	45	5.67	1.62		
	Toplam	178	6.05	1.60		
Seyirci katılım kararı	Ev	34	3.77	0.71	7.98	0.00
	Stadyum	99	3.07	1.10		
	Kafe vd.	45	3.57	0.89		
	Toplam	178	3.33	1.02		

Tablo 5'te görüldüğü gibi takımının maçlarını stadyumda izleyen taraftarların özdeşleşme düzeylerinin, maçları evde ve kafede izleyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Özdeşleşme ve seyirci katılım kararı boyutları arasındaki ilişki Tablo 6 da sunulmaktadır.

Tablo 6. Özdeşleşme ve seyirci katılım kararı boyutları arasındaki ilişki.

Seyirci katılım kararı alt boyutları	t	p
Fiziksel çevre	-.24	.00
Rakip takım	.06	.42
Tuttuğu takım	-.01	.81
Programın uygunluğu	-.25	.00
Müsabakanın cazibesi	-.27	.00
Toplumsallaşma fırsatı	-.13	.07

Özdeşleşme ile seyirci katılım kararı alt boyutları arasında fiziksel çevre, programın uygunluğu ve müsabakanın cazibesi açısından negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Özdeşleşmenin seyirci katılım kararı üzerindeki etkisi.

	B	t	p	R ²	F	p
Sabit	4,125	13.91	.00	.04	7.54	.00
Özdeşleşme	-.203	-2,747	.00			

Bağımlı değişken: Seyirci Katılım Kararı

Tablo 7 incelendiğinde özdeşleşmenin, seyirci katılım kararı üzerindeki etkisi olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonucunda futbol takımlarının taraftar özdeşleşmesinin yüksek bulunmasının sebebi örneklemin alındığı İzmir'in eskiden beri bir futbol kenti olmasıyla açıklanabilir. Türkiye'de tanınan ve bilinen spor takımlarının taraftarı olmak kendi takımını nasıl bir tutkuyla sevdiğini bilen insan başka bir takıma gönülden bağlı rakibini anlayabilir, bu kişilere farklı bir kimlik kazandırmaktadır. Takım özdeşleşme düzeyi ile profesyonel futbol müsabakalarına seyirci olarak katılım kararını etkileyen faktörler arasındaki ilişkin araştırıldığı bu çalışmada seyirci katılım kararı üzerinde en etkili olan değişkenlerden ikisinin 'fiziksel çevre' (stadın temizliği, oturacak yerler, yiyecek, içecek) ve toplumsallaşma fırsatı olduğu, rakip takımın en az etkili değişken olduğu söylenebilir. Giriş

çıkışların rahat olması tuvaletlerin hijyenik olması, yiyecek içecek kalitesi, tribünlerde bulunan oturma düzeneklerinin rahat ve konforlu olması, taraftarlar için bu etkenlere önem verilmesi bu durumun asıl belirleyicisidir. Stadyum düzenlemesi neredeyse birçok spor kulübünün yatırımı haline gelmiştir. Programın uygunluğu da taraftar için önemlidir. Taraftar ve seyirci yaşlarından kaynaklı iş ve okul hayatları maç saatinin uygun zamanda olmasını istemektedir. Bunun bir sebebi de sosyal hayatın devamı olarak maç saati dışında yapmak istedikleri sosyal aktiviteler olarak tanımlanabilir. Öte yandan taraftarı olunan takımın rakibi ele alındığında örneğin; Göztepe-Karşıyaka rekabeti göz önünde bulundurulsa lig sıralaması rakibin puan durumu ve kazanma şansıda önemlidir. Fakat taraftarların spora katılım kararını ve özdeşleşme düzeylerini yüksek ölçüde etkilememektedir. Takımlarıyla özdeşleşen taraftarlar hangi şartlar olursa olsun koşulsuz bir şekilde takımlarını desteklerler.

Cinsiyete göre erkeklerin özdeşleşme düzeyinin bayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun bir nedeni erkeklerin küçük yaşlardan beri bayanlara göre daha çok futbol oynama ve izleme imkanına sahip olmalarıdır. Hatta pek çok erkek taraftar takımlarını kişiliklerinin bir parçası olarak görmektedir. Bayanların özdeşleşme düzeylerinin ve katılım kararlarının düşük olmasını stadyumlarda izleme kalitesine bağlamak mümkündür. Küfürlü tezahüratlar ve kavgalar bayanların özdeşleşme düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Futbol takımları açısından, spora katılım kararında ve özdeşleşme düzeyinde farklılık bulunamamıştır. Bunun sebebi ise bu takımları destekleyen her üç taraftar grubunun da aynı ölçüde takımlarıyla özdeşleşmesinden kaynaklanabilir.

Bucaspor taraftarlarının spora katılım kararına yönelik tutumlarını Göztepe taraftarının spora katılım kararına yönelik tutumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çünkü Göztepe Spor Kulübü taraftarları, Bucaspor taraftarlarına göre daha çok gruplara bölünmüştür (Tepecik tayfa, Bornova tayfa, Yalı tayfa), bu da ister istemez taraftarların özdeşleşme düzeylerini etkilemektedir.

Takımların bilet fiyatlarına yönelik algılarına göre özdeşleşme düzeyleri arasında farklılık olmadığı görülmektedir. Çünkü özdeşleşme boyutu yüksek olan taraftarlar bilet fiyatları ne kadar yüksek olsa da takımlarını destekleyebilmek için stadyumda bulunurlar. Seyirci katılım kararı düzeylerine göre bilet fiyatlarını normal bulanlar arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu durumda taraftarların özdeşleşme düzeylerine bağlıdır. Özdeşleşme düzeyi yüksek olan taraftarlar bilet fiyatı ne kadar pahalı olursa olsun taraftarlara hep uygun gelmektedir. Özdeşleşme düzeyi düşük olan taraftarlarda ise bu durum tam tersidir.

Özdeşleşme düzeyleri ile seyirci katılım kararı arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Aycan vd. (2009)' nin çalışmasında fiziksel çevre, programın uygunluğu ve müsabakanın cazibesi alt boyutları ile spora katılım kararı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Dilbaz ve Karagün (2009), özdeşleşme ile rakip takım boyutunda negatif ilişki bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada özdeşleşmenin, seyirci katılım kararı üzerinde negatif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına dayanarak taraftarların özdeşleşme düzeyleri arttıkça, spor kulüplerinin mevcut stadyumlarındaki fiziksel çevrenin, müsabaka programlarının ve cazibesinin taraftarlar için öneminin azaldığı söylenebilir. Takımıyla özdeşleşme düzeyi artan taraftarların, müsabakalara seyirci olarak katılım kararlarının, rakip takım, tuttuğu takım ve toplumsallaşma fırsatı açısından değişmediği,

bununla beraber fiziksel çevrenin, programın uygunluğunun ve müsabakanın cazibesinin etkisinin daha da azaldığı, takımı için kolay maç ya da zor maç ayırt etmeksizin statta bulunarak o atmosferi yaşamak istedikleri söylenebilir. Özdeşleşme düzeyi az olan taraftarlar için ise fiziksel çevrenin, programın uygunluğunun ve müsabakanın cazibesinin, katılım kararı üzerinde daha fazla etkili olduğu değerlendirilmektedir.

ÖNERİLER

Taraftarların özdeşleşme düzeyleri spora katılımını etkilemektedir. Seyircilerin takım özdeşleşme düzeyleri ile maça seyirci olarak katılım kararları üzerinde etkili olduğu düşünülen fiziksel çevre, programın uygunluğu ve müsabakanın cazibesine ilişkin değişkenler arasında ise anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yeni ve modern stadyumlar yaparak taraftar özdeşleşmesini arttırmak ve stadyumlara katılımı çekmek mümkündür. Taraftarların takımlarını stada giderek desteklemeleri koşullara bağlı olmasa da taraftar kitlesini büyütme konusunda kulüp yöneticilerine önemli bir rol düşmektedir.

Katılım kararını olumsuz yönde etkileyen fiziksel çevre faktörünün yani stadyumların niteliklerinin artırılması, farklı özdeşleşme düzeylerine sahip kişilerin futbol müsabakalarına seyirci olarak katılım düzeyinin artmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aycan, A., Polat, E. & Uçan, Y. (2009). Takım Özdeşleşme Düzeyi ile Profesyonel Futbol Müsabakalarına Seyirci Olarak Katılım Kararını Etkileyen Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre*, 7 (4), 169-174.
- Aydın, M., Hatipoğlu, D., Ceyhan, Ç. (2008). Endüstriyel Futbol Çağında "Taraftarlık". *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 0(26), 289-316.
- Boniface, P. (2007). *Futbol ve Küreselleşme*. Çev.İsmail Yerguz. İstanbul: NTV Yayınları.
- Dilbaz E. & Karagün E. (2009). Müsabakalarda Seyirci Olmayı Etkileyen Faktörler ile Takımla Özdeşleşme Düzeyi: Kocaeli Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *NWSA-Sports Sciences*, 9, (2), 22-31.
- Donavan D.T., Carlson B.D. & Zimmerman M. (2005). The Influence of Personality Traits on Sports Fan Identification. *Sport Marketing Quarterly*. 14, 31-42.
- Funk, D. C., Mahony, D. F., & Ridinger, L. L. (2002). Characterizing Consumer Motivation as Individual Difference Factors: Augmenting the Sport Interest Inventory (SII) to Explain Level of Spectator Support, *Sport Marketing Quarterly*, 11(1), 33-43.
- Gencer R. T. (2011) The relationship between team identification and service quality perceptions in professional football. *African Journal of Business Management*, 5 (6), 2140-2150.
- Gencer R. T. & Aycan A. (2008). Seyircilerin Profesyonel Futbol Müsabakalarına Katılım Kararını Etkileyen Değişkenler Üzerine Bir İnceleme, *Ege Akademik Bakış*, 8 (2), 771-783.
- Greenwood P.B., Kanters M.A., Casper J.M. (2006). Sport Fan Team Identification Formation in Mid-Level Professional Sport. *European Sport Management Quarterly*, 6 (3), 253-265.

- Günay, T. & Tiryaki, Ş. (2003). Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeğinin (STÖÖ) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 14 (1), 14-26.
- Kwon, H. H. & Trail, G. T. (2001). Sport Fan Motivation: A Comparison of American Students and International Students. Sport Marketing Quarterly, 10(3),147-155.
- Ongan, H. & Demiröz, D.M. (2010). Akademik Futbol. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Rein, I., Kotler, P. & Shields, B. (2007). The Elusive Fan. (İşte Taraftar İşte Marketing. Spor Endüstrisinde Pazarlama ve Taraftara Ulaşmanın Yolları. Çev: Umut Esra Kaplan). İstanbul: MediaCat Kitapları.
- Trail G.T., Anderson, D.F. & Fink J.S. (2005). Consumer Satisfaction and Identity Theory: A Model of Sport Spectator Conative Loyalty. Sport Marketing Quarterly. 14, 98–112.
- Wann, D.L. (2006). Understanding the Positive Social Psychological Benefits of Sport Team Identification: The Team Identification-Social Psychological Health Model. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 10(4), 272-296.
- Wann, DL, Carlson J.D. & Schrader, M.P. (1999). Team Identification Impact on the Hostile and Instrumental Verbal Aggression of Sport Spectators. J of Social Behavior & Personality, 14(2), 279-286.
- Wann, D.L., Haynes, G., McLean, B. & Pullen, P. (2003). Sport Team Identification and Willingness to Consider Anonymous Acts of Hostile Aggression. Aggressive Behavior, 29,406–413.
- Wann, D.L. & Polk, J. (2007). The Positive Relationship Between Sport Team Identification and Belief in The Trustworthiness of Others. North American Journal of Psychology, 9, 251-256.
- Wann, D.L. & Branscombe NR. (1993). Sports Fans: Measuring Degree of Identification with Their Team. International Journal of Sport Psychology, 24 (1), 1-17.
- Wann, D. L., Melnick, M. J., Russell, G. W. & Pease, D. G. (2001). Sport Fans: The Psychology and Social Impact of Spectators. New York, NY: Routledge.
- Zhang, Z., Won, D. & Pastore, D.L. (2005). The Effects of Attitudes Toward Commercialization on College Students Purchasing Intentions of Sponsors Products. Sport Marketing Quarterly, 14, 177–187.



Ermis, A., Ermis, E., & İmamoğlu, O., (2022). *Psychological Well-Being And Its Effect On Perceived Stress In University Students During The Coronavirus Process, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),10-21.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.105>

Makale Türü (ArticleType):
Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ITS EFFECT ON PERCEIVED STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE CORONAVIRUS PROCESS

Aydan ERMİŞ

Ondokuz Mayıs University, School of Foreign Languages, Samsun, TURKEY,

aydanak@omu.edu.tr

ORCID: 0000-0003-2285-7980

Egemen ERMİŞ

Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sports Sciences Faculty, Samsun, TURKEY,

egemen.ermis@omu.edu.tr

ORCID: 0000-0002-3976-6981

Osman İMAMOĞLU

Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sports Sciences Faculty, Samsun, TURKEY,

osmani55@hotmail.com

ORCID: 0000-0001-6671-6042

Abstract

The aim of this study is to find out psychological well-being and perceived stress states of university students during the coronavirus process and to research the effects of psychological well-being on perceived stress. "Psychological well-being" and "perceived stress" scales filled in by 659 university students were evaluated. Independent t test, one way ANOVA and LSD tests were used in statistical analysis. Psychological well-being states of the participants were found to be statistically different in terms of gender ($p < 0.05$). Female students were found to have lower well-being scores. Conversely, no significant difference was found in perceived stress scores in terms of gender ($p > 0.05$). Statistically significant difference was found between well-being scores in terms of perceived immunity ($p < 0.05$). Psychological well-being scores were found to increase as the state of believing in the strength of immunity increased. The lowest well-being scores were found in the participants who perceived their immunity weak. Perceived stress scores were also found to differ significantly in terms of perceived immunity ($p < 0.05$). Perceived stress scores of the participants who perceived their immunity strong were found to be significantly lower than those of the participants who perceived their immunity weak. In addition, well-being and perceived stress scores of students were found to differ significantly in terms of sleep pattern during the pandemic ($p < 0.05$). The students who stated that there were no changes in sleep pattern were found to have the highest psychological well-being scores. Psychological well-being scores of students who slept between 7 and 9 hours were found to be significantly higher and their perceived stress scores were found to be significantly lower than the students who slept 6 hours or less and those who slept 10 hours or more ($p < 0.05$). It can be said that good sleep patterns and sleeping between 7 and 9 hours increased students' psychological well-being and decreased their perceived stress. It was found that while psychological well-being of university students differed in terms of gender, perceived immunity and sleep pattern, their perceived stress did not differ in terms of gender. It was found

that students' perceived stress differed in terms of perceived immunity and sleep duration of students. It was found that psychological well-being explained 0.9% ($R^2 = 0,009$) of the variation on perceived stress. It is recommended to reduce the perceived stress of university students by increasing their psychological well-being. It is also recommended to increase students' level of believing in their immunity and to ensure that they sleep regularly and sufficiently.

Key Words: University student, Psychological well-being, Perceived stress, Immunity, Sleep

INTRODUCTION

Coronavirus has greatly influenced individuals' lives, especially those of university students who have experienced drastic changes resulting in high levels of stress and decreased wellbeing. Previous studies on increases in anxiety and depression have proven the pandemic's mental health impact (Lei et al., 2020), including students (Asmundson & Taylor, 2020). Most of the time, being a university student can be stressful and can have negative effects on well-being. Low levels of psychological well-being may increase the stress levels of students, especially during difficult times such as a pandemic.

The concept of well-being is associated with a large number of positive life outcomes such as both physical and mental health and also success, high job performance and happiness (Ayyash-Abdo and Alamuddin, 2007; Deci and Ryan, 2008; Ryan and Deci, 2001; Weiss et al., 2008). Psychological well-being is defined as the individual's effort or self-actualization and includes six sub-dimensions. These are positive relations with others, environmental mastery, self-acceptance, autonomy, personal growth and purpose in life (Kjell et al., 2013; Kokko et al., 2013; Ryan and Deci, 2001). It is claimed that there are eight important areas to determine the personal well-being of the individual. These are a) life standard, b) personal health, c) success in life, d) personal relations, e) personal safety, f) social bond/belonging, g) being positive about the future and h) spirituality/religion (Meral, 2014; Bekiroğlu and Tatar, 2019). Well-being, which is also considered as an indicator of the quality of life of individuals, is an extremely important concept in terms of its contributions to mental, emotional, cognitive and physical health and its relations with structures that put emotional processes related with the prevention of pathologies such as depression, alexithymia, burnout and stress in the centre (Lin et al., 2016; Meral, 2014; Paez et al., 2013; Shaheen and Shaheen, 2016).

The main determinant of positive psychology, which develops a perspective for individuals to consider the negative situations and difficulties they encounter in their lives from a positive aspect, is "well-being" (Çankı and Yener, 2017). Well-being is defined as an individual's not feeling anxiety, uneasiness, depression and other psychological disorders in his/her life (Ryff, 1995). Psychological well-being means being on good terms with others and leading a purposeful and meaningful life (Salehinejad et al., 2020). It also means that positive emotions are more dominant than negative emotions and it is based on subjective data. High psychological well-being affects human life positively in all aspects. The core dimensions of psychological well-being are self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental expertise, purpose in life and personal development (Erkoç et al., 2021). Psychological well-being enables individuals to have a positive self-perception, to accept self as it is being aware of limitations, to build healthy and trust-based relationships with other people,

and to create the most suitable living space free and independent in their actions. It can be defined as life's being meaningful and purposeful, individuals' being aware of their potential and making efforts to develop their existing potential (Keyes et al., 2002). Psychological well-being helps individuals to communicate effectively, to achieve success, to develop financially, to maintain health and to create different positions that will positively affect their personal development and to make their lives easy and happy (Akdağ and Çankaya, 2015).

Stress is defined as emotional, physical and cognitive reactions that threaten or disrupt the social, emotional and cognitive functions in daily life and force individuals to show a specific effort to protect their functionality (Çevik and Şentürk, 2008; Eskin et al., 2013). Stress can be defined as a situation that occurs when physical and mental integrity is forced; it can also be defined as factors that disrupt or force personal integrity (Tekin et al., 2019). Stress has an important role in the onset and course of psychological diseases. Stress affects normal functions of individuals negatively and long-term exposure to stress leads to emergence of different health problems and even negatively affects the functioning of individuals and the quality of life (Eskin et al., 2013). Stress has negative effects on human health (Schneiderman et al., 2005) and it is strongly correlated with mental health (Çevik and Şentürk 2008). It is a negative emotional experience that accompanies predictable biochemical, physical, mental and behavioural changes directed towards changing the stressful situation or adapting to its effects. Stress also has a causal role in the formation of deathly behaviors such as exposure to life events and suicide. Being exposed to stressful events and the perception of stress also increases the risk of substance abuse such as tobacco, alcohol and drug (Pilowsky et al., 2008; Simmons et al., 2009; Siqueira et al., 2000). Stress affects not only physical and mental health, but also daily behaviors of individuals (Eskin et al., 2013). It affects individuals' learning and memory. Exposure to stressful events negatively affects retention and recall of learned information (Shors, 2006). The intensity of stress individuals perceive and how they can cope with stress is strongly associated with physical and mental health (Ataman and Dağ, 2014; Maner and Aydın, 2007). Stress in general, and chronic stress in particular, is considered to be effective in the development and acceleration of depression (Lee et al., 2002). Although the harmful effects of stress are well-known, stress levels are high in general population (Klaperski et al., 2014). Stress can negatively affect health and fitness and lead to harmful physical and emotional symptoms such as headache, anxiety and depression (Lemay et al., 2019).

Coronavirus pandemic has caused sharp shocks in world economies and societies and has had negative effects on individuals (MacIntyre, 2020; Shigemura et al., 2020). According to the results of a study conducted during the COVID-19 pandemic, 7% of individuals were found to have stress symptoms (Liu et al., 2020). Literature reviewed has shown COVID-19 to have negative effects on individuals' mental health. Stressors include perceived security, threat and risk of contamination, ignorance of the unknown, quarantine and detention, stigmatization (a sign of shame associated with a particular situation, quality or person), social exclusion, financial loss and job insecurity (Hamouche, 2020; MacIntyre, 2020; Shigemura et al., 2020). Since COVID-19 affects normal lives of many people negatively and includes many uncertainties, it causes anxiety and negatively affects psychological well-being (Çiçek and Almalı, 2020). Global pandemic period has been considered as one of the factors affecting the state of psychological well-being (Salehinejad et al., 2020; Sonderskov et al., 2020). It is thought that the level of positive thinking will be high in parallel with the high psychological well-being. In their study, Keleş et al. (2022)

found that during the COVID-19 process, university students had higher than moderate level of perceived stress and lower than moderate level of perceived coping. Due to the problems university students have in their daily lives, they experience common mental disorders such as stress and depression and this has become a global anxiety for university students (Keleş et al.,2022; Othman et al., 2019). For this reason and similar reasons, university students' psychological well-being and perceived stress states and the effects of psychological well-being on perceived stress in university students have become a topic of interest.

The aim of this study is to find out the psychological well-being and perceived stress states of university students during the coronavirus process and to research the effects of psychological well-being on perceived stress.

MATERIAL AND METHOD

Participants:

The participants consisted of university students. Psychological Well-being and Perceived Stress Scales filled in by a total of 659 university students were evaluated. The surveys were filled in 2021 on a voluntary basis.

Psychological Well-being Scale:

The scale was developed by Diener et al. as a complementary scale for socio-psychological aspect of subjective well-being concept (Diener et al., 2009). It was adapted into Turkish by Telef (2013). The scale is an 8-item and 7 Likert type scale evaluating important components of human functioning such as positive relationships, feelings of competence and having a significant and purposeful life. Evaluation is made by scoring as 1: totally disagree – 7: totally agree. Minimum possible score from the scale, which shows the abundance of psychological resources and the power individuals have, is 8 while the maximum possible score is 56 (Telef, 2013). Cronbach alpha reliability of the scale was calculated as 0,88 in the present study.

Perceived Stress Scale:

It is a measurement tool developed by Cohen et al. (1983) to measure how frequently stress symptoms occur. 14-item Perceived Stress Scale was designed to measure how stressful some situations in an individual's life are perceived. The scale was adapted into Turkish by Eskin et al. (2013). Participants evaluate each item on a 5-Likert type ranging between "Never (0)" and "Very often (4)". Participants are asked to choose one of the options by considering the past month. There is no time limit for answering the scale. While 7 items in the scale are normally scored, 7 items are reversely scored. Reversely scored items are items 4, 5, 6, 7, 9, 10 and 13. Minimum possible score from the scale is 0, while the maximum total score is 56. Higher total score shows high perceived stress, while low total score shows low perceived stress. The scale was adapted into Turkish by Eskin et al. (2013). Cronbach Alpha internal consistently coefficient for the 14-item Turkish form of the scale is 0,84. Cronbach Alpha internal consistently coefficient was found as 0,83 for the study group of the present study.

Statistical evaluation

SPSS 25,00 statistical package program was used for statistical analysis. Kolmogorov-Smirnov test was conducted to test whether the data were normally distributed and it was found that the data were normally distributed ($p>0.05$). Independent t-test, one way ANOVA and LSD tests were used for statistical analysis. LSD test is

acceptable for up-to 3 treatment groups as it cannot handle type I error rate if group number increases. In all statistical comparisons, significance level was taken as 0.05.

FINDINGS

Anthropometric characteristics of the students and the comparisons of perceived stress and psychological well-being states in terms of gender, how students perceive their immunity, sleep pattern and sleep duration are shown in tables below.

Table 1: Comparison of age, height and weight by gender

	Gender	N	Mean	St. deviation	t-test	p
Age (Years)	Female	325	21.07	2.93	-0.85	0.395
	Male	334	21.23	2.82		
Height (cm)	Female	325	165.30	5.02	-29.05	0.000**
	Male	334	178.17	6.17		
Weight (kg)	Female	325	60.04	7.50	-21.16	0.000**
	Male	334	78.45	13.61		

**p<0.05

Table 2: Comparison of coronavirus-related perceived stress and psychological well-being scores by gender

	Gender	N	Mean	St. deviation	t-test	p
Psychological well-being	Female	325	25.14	11.54	-2.63	0.009*
	Male	334	27.48	11.16		
Perceived stress	Female	325	27.90	8.47	-0.46	0.642
	Male	334	28.20	8.24		

**p<0.05

Table 3: Comparison of perceived stress and psychological well-being scores in terms of how immunity is perceived

		n	Mean	St. deviation	F/LSD	P
Psychological well-being	Strong (1)	241	29.13	13,32	15.68	0.000**
	Partly strong (2)	253	25.96	10,96		
	Weak (3)	165	22.83	7.20		
	Total	659	26.34	11.39		
Perceived stress	Strong (1)	241	27.24	8.69	3.66	0.026*
	Partly strong (2)	253	27.88	8.11		
	Weak (3)	165	29.51	8.05		
	Total	659	28.05	8.35		

*p<0.05

Table 4. Comparison of perceived stress and psychological well-being scores in terms of the state of sleep pattern

	Sleep pattern	n	Mean	St.	F/LSD	P
Psychological well-being	No changes in sleep (1)	207	34.13	12.26	98.27	0.000**
	I sleep more (2)	237	20.92	6.96		
	I sleep less (3)	215	24.97	10.45		
	Total	659	26.34	11.39	2<3	
Perceived stress	No changes in sleep (1)	207	25.55	7.46	14.05	0.000**
	I sleep more (2)	237	28.88	9.00		
	I sleep less (3)	215	29.52	7.87		
	Total	659	28.05	8.35	1<2,3	

**p<0.05

Table 5. Comparison of perceived stress and psychological well-being scores in terms of sleep duration

	Sleep duration	n	Mean	St.	F/LSD	P
Psychological well-being	≤6 hours (1)	212	24.97	10.36	115.81	0.000**
	7-9 hours (2)	218	34.39	12.02		
	≥10 hours (3)	229	20.31	6.41		
	Total	659	26.34	11.39	2>1,3	
Perceived stress	≤6 hours (1)	212	29.41	7.89	9.57	0.000**
	7-9 hours (2)	218	26.05	7.40		
	≥10 hours (3)	229	28.62	9.22		
	Total	659	28.05	8.35	2<1,3	

**p<0.05

Table 6. The effects of psychological well-being on perceived stress

Variables	B	Std. Error	R ²	t	P-value
Constant	29.897	,823	0.009	36.331	,000
Psychological	-,070	,029		-2.442	,015

Dependent variable: Perceived stress

DISCUSSION AND CONCLUSION

In this study, mean ages of the participants were found as 21,07 years in female students and as 21,23 years in male students. While ages of the participants were found to be similar ($p>0.05$), their height and weight were found to differ in terms of gender ($p<0.05$).

In their study, Cao et al. (2020) stated that the psychological effects of Covid-19 pandemic did not differ in terms of gender. In a previously conducted study, Inglehart (2002) stated that the level of well-being differed in terms of gender. On the other hand, Bekiroğlu and Tatar (2016) did not find such a result in their study. In a study conducted on students of physical education and sports department, Güvenç (2021) did not find a difference in psychological well-being levels of male and female students. Kermen et al. (2016) found that there were no differences in high school students in terms of gender. In a study conducted on individuals aged 18 and older by Ayhan (2019) and on individuals aged between 20 and 50 by Kocaman (2019), it was found that participants' psychological well-being levels did not differ significantly in terms of the variable of gender. In their study, Güney et al. (2021a) found that psychological well-being differed in terms of gender. In a study conducted on university

students, Alabucak (2019) found a significant difference in psychological well-being scores of participants in terms of gender and concluded that female participants had higher psychological well-being scores than male participants. In their study, Şener and İmamoğlu (2020) found that psychological well-being states differed before and during pandemic in terms of gender and women had higher well-being scores than men. Sekban and İmamoğlu (2021) found that well-being scores differed in terms of gender during the coronavirus process. In the present study, psychological well-being states were found to be statistically different in terms of gender ($p < 0.05$). Women were found to have lower well-being scores than men.

There are a large number of studies reporting that perceived stress differs in terms of gender (Demir, 2019; Eraslan, 2016; Güney et al., 2021b; Keleş et al., 2022; Özgün et al., 2008; Savcı and Aysan, 2014). On the other hand, there are also studies reporting that perceived stress does not differ in terms of gender (Bilgel et al., 2007; Hevedanlı and Çakmak, 2005; Şanlı, 2017; Uzun et al., 2021). It has been argued that majority of studies show that stress differs in terms of gender and male students have lower anxiety and stress levels than female students (Demir, 2019). Tutkun and İmamoğlu (2017) found that perceived stress score was higher in male students when compared with female students. In their study, Özgün et al. (2018) concluded that female students were more stressful than male students. It can be thought that female students experience more stress than male students due to anger, internal and external pressure. In addition, it was found that female students may look more stressful than male students even when they experience lower stress (Özgün et al., 2018). In the present study, no statistically significant difference was found in perceived stress scores in terms of gender ($p > 0.05$).

Şener and İmamoğlu (2020) found the difference in psychological well-being scores insignificant in terms of the state of perceived immunity. Güney et al. (2021a) found that the difference in psychological well-being scores was not significant in terms of the state of perceived immunity. In the present study, statistically significant difference was found between psychological well-being scores in terms of perceived immunity ($p < 0.05$). Psychological well-being scores were found to increase as the state of believing in the strength of immunity increased. The lowest well-being scores were found in the participants who perceived their immunity weak. Perceived stress scores were also found to differ significantly in terms of perceived immunity ($p < 0.05$). Perceived stress scores of the participants who perceived their immunity strong were found to be significantly lower than those of the participants who perceived their immunity weak.

Ergül-Topçu et al. (2021) found that the pandemic process had significant effects on the psychological well-being of young adults. In their study, Sarı and Çakır (2016) found a negative and low significant association between fear of happiness and psychological well-being. Şener and İmamoğlu (2020) found that students' well-being scores differed significantly in terms of sleep pattern. Sekban and İmamoğlu (2021), Uzun et al., (2021) and Güney et al. (2021b) found statistically significant difference between the stress/discomfort perception and perceived stress scores of the participants who stated "there were no changes in sleep pattern". In the present study, well-being scores of students were found to differ significantly in terms of sleep pattern during the pandemic ($p < 0.05$). Students who stated that there were no changes in sleep patterns were found to have the highest psychological well-being scores. Perceived stress scores of students were found to differ statistically

significantly in terms of sleep pattern ($p < 0.05$). The participants who stated that there were no changes in sleep pattern were found to have lower stress scores. In the present study, psychological well-being scores of students who slept between 7 and 9 hours were found to be significantly higher and their perceived stress scores were found to be significantly lower than students who slept 6 hours or less and those who slept 10 hours or more ($p < 0.05$). It can be said that good sleep patterns and sleeping between 7 and 9 hours increased students' psychological well-being and decreased their stress. Poor quality of sleep has a negative effect on individuals' physical structure, working performance, quality of life and mental state (Örsal et al., 2019). Long-term sleep deprivation can lead to severe thought retardation, memory loss, slow reaction, fatigue, irritability and even potential depression and thoughts of suicide (Mieda and Sakurai, 2013; Rosado et al., 2015).

Regression analysis gave a significant regression model between psychological well-being and perceived stress ($F(1, 647) = 5,965, p = 0.015$). Psychological well-being explains 0.9% of the variation on perceived stress ($R^2 = 0,009$). According to the resulting regression model, one unit of increase in psychological well-being will cause a 0,740 unit decrease in perceived stress. In the study, estimated regression equation can be expressed as perceived stress = $43,062 - 0,740 * \text{psychological well-being}$. It can be said that individuals with high psychological well-being will have low perceived stress.

Conclusion: It was found that while psychological well-being of university students differed in terms of gender, perceived immunity and sleep pattern, their perceived stress did not differ in terms of gender. It was found that students' perceived stress differed in terms of perceived immunity and the hour students slept. It was found that psychological well-being explained 0.9% ($R^2 = 0,009$) of the variation on perceived stress. It is recommended to reduce the perceived stress of university students by increasing their psychological well-being. It is also recommended to increase students' level of believing in their immunity and to ensure that they sleep regularly and sufficiently.

REFERENCES:

- Akdağ, F.G. and Çankaya, Z.C. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Türkiye.
- Asmundson, G. J. G. and Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71 (January), 102211.
- Ataman, T. E. and Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- Ayhan, H. (2019). *Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Ayyash-Abdo, H. and Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.

- Bekiroğlu, B. and Tatar, O. (2019). Genç Yetişkinlerde Kişisel İyi Oluşun Duygu Odaklı Yapılarla İncelenmesi. *Social Sciences Research Journal*, 8 (3), 204-218.
- Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G. and Gündüz, Y. (2007). Uludağ Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Duygu Durum Araştırması. 8. *Türkiye Ekonometri ve İstatistik Kongresi'nde sunulan bildiri*. İnönü Üniversitesi, *Malatya*.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research* 287(112934), 1-5.
- Cohen S, Kamarck T. and Mermelstein S. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24:385-96.
- Cohen S. and Williamson G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In: *The Social Psychology of Health*. Editors. Spacapan S, Oskamp S, Newbury, CA: Sage. p. 31-67.
- Çakır İ. (2006). Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 71-75.
- Çankı B. and Yener S. (2017). İş'te Pozitif Davranış, Çizgi Kitabevi Yayınları: 809, ISBN: 978-605-196-097-5
- Çevik A. and Şentürk V (2008) Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*; 1: 1-11
- Çiçek, B. and Almalı, V. (2020). *The Relationship between Anxiety Self-efficacy and Psychological Well-Being during COVID-19 Pandemic Process: Comparison of Private and Public Sector Employees, Turkish Studies*, 15(4), 241-260. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demir M. (2019). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi, İstanbul.
- Diener, E., Scollon, C. N. and Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research*, 39.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077. doi:10.14687/jhs.v13i3.4113
- Ergül-Topçu, A., Yasak Y., Kalafat T. and Altınoğlu-Dikmeer İ. (2021). The Relationship between Psychological Well-being of University Students and Demographic, Social, Academic and Disease Related Factors During COVID-19 Pandemic, *Journal of Theory and Practice in Education*, 17(1), 67-83. doi: 10.17244/eku.926595
- Erkoç B, Lotfi S. and Zafer Danış M. (2021). A study to determine the relationship between family fit, chrophobia and psychological well-being. *Arch Health Sci Res*. 8(3):175-181.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. and Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi, *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Güney G, Uzun M. and İmamoğlu O. (2021a). Investigation of The Well-Being of Young People During The Coronavirus Epidemic Process Al Farabi 10th International Conference on Social Sciences Proceeding Book (Editor: Haluk Cömertoğlu) Malatya, Turkey,40-46
- Güney G, Uzun M. and İmamoğlu O.(2021b). Investigation of Perceived Stress Situations In University Students During The Corona Virus Outbreak Process, VI. International European Conference On Social Sciences Proceedings Book, (Editor: Elena Panchenko), - Kyiv, UKRAINE , 476-483
- Güvenç A. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Karaman.

- Hamouche S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1; peer review: awaiting peer review] Emerald Open Research, 2:15 (<https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1>)
- Hevedanlı, Ö. and Çakmak, A. (2014). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14): 115-127.
- Inglehart, R. (2002). Gender, aging, and subjective well-being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408
- Keleş, İ.; Durar, E. and Durmuş, M. (2022). Koronavirüs (Covid-19) Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler, *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (29): s. 36-48.
- Kermen, U. Tosun İlçin, N. and Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C.L.M. Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical encounter of Two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kocaman, E.N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kjell, O. N., Nima, A. A., Sikström, S., Archer, T. and Garcia, D. (2013). Iranian and Swedish adolescents: differences in personality traits and well-being. *PeerJ*, 1, e197.
- Klaperski, S., von Dawans B, Heinrichs M. and Fuchs, R. (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: a randomized controlled trial, *Journal of Behavioural Medicine*, 37(6), pp: 1118-33.
- Kokko, K., Tolvanen, A. and Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756.
- Lee, A.L., Ogle, W.O. and Sapolsky, R.M. (2002). Stress and depression: possible links to neuron death in the hippocampus, *Bipolar Disorders*, 4(2), pp:117-28.
- Lei, L., Huang, X., Zhang, S., Yang, J., Yang, L. and Xu, M. (2020). Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine during the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. *Medical Science Monitor*, 26, 1-12.
- Lemay, V., Hoolahan, J. and Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83 (5), 7001.
- Lin, D. T., Liebert, C. A., Tran, J., Lau, J. N. and Salles, A. (2016). Emotional intelligence as a predictor of resident well-being. *Journal of the American College of Surgeons*, 223(2), 352-358.
- Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z. and Sun L. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res*, 287:112921.
- MacIntyre CR. (2020). On a knife's edge of a COVID-19 pandemic: is containment still possible? *Public Health Res Pract*. 30.
- Maner, F. and Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyokültürel etmenler. *Düşünen Adam*, 20(1), 25-37.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Mieda M. and Sakurai T. (2013). Orexin (hypocretin) receptor agonists and antagonists for treatment of sleep disorders. Rationale for development and current status. *CNS Drugs*, 27:83-90.
- Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C. and Ritvo, P. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *Int J Ment Health Syst*, 5(1), 13-17.
- Örsal Ö., Kök Eren H. and Duru P. (2019). Psikiyatri hastalarının uyku kalitesini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi, *J Psychiatric Nurs*, 10(1):55-64

- Özgan, H., Balkar, B. and Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24): 337-350.
- Paez, D., Seguel, A. M. and Martinez-Sanchez, 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.
- Pilowsky DJ, Keyes KM. and Hasin DS .(2008). Adverse childhood events and lifetime alcohol dependence. *American Journal of Public Health*; 99: 258-263
- Rosado IV, Russo GH. and Maia EM.(2015). Generating health elicits illness? The contradictions of work performed in emergency care units of public hospitals. *Cien Saude Colet*, 20: 3021–32.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104
- Salehinejad, M. A., Majidinezhad, M., E.Ghanavati, Kouestanian, S., Vicario, C. M., Nitsche, M. A. and Nejati, V. (2020). Negative impact of COVID-19 pandemic on sleep quantitative parameters, quality, and circadian alignment: Implications for health and psychological well-being. *EXCLI Journal*, 19, 1297-1308.
- Sanderson, W. C., Arunagiri, V., Funk, A. P., Ginsburg, K. L., Krychiw, J. K., Limowski, A. R. and Stout, Z. (2020). The nature and treatment of pandemic-related psychological distress. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 251-263.
- Sarı T. and Çakır G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Journal of Research in Education and Teaching*, Cilt:5 Özel Sayı Makale No: 25: 222-229
- Savcı, M. and Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schneiderman N, Ironson G. and Siegel SD. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1:607-628.
- Sekban G. and İmamoğlu O. (2021). Life Satisfaction and Psychological Well-Being of University Educated Students During the Covid-19 Pandemic, *Apuntes Universitarios*, 11(4),384-398, <https://doi.org/10.17162/au.v11i4.819>
- Shaheen, S. and Shaheen, H. (2016). Emotional intelligence in relation to psychological wellbeing among students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 206-213.
- Simmons LA, Havens JR, Whiting JB, Holz JL. and Bada H.(2009). Illicit drug use among women with children in the United States: 2002-2003. *Annals of Epidemiology*; 19: 187-193.
- Siqueira L, Diab M, Bodian C. and Rolnitzky L. (2000). Adolescents becoming smokers: The roles of stress and coping methods. *Journal of Adolescent Health*; 27: 399-408
- Shigemura J, Ursano RJ. and Morganstein JC. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 74(4): 281–282.
- Shors TJ. (2006). Stressful experience and learning across the lifespan. *Annual Review of Psychology*; 57: 55-85.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61): 385-396.
- Tekin E., Çilesiz Z.Y. and Gede S. (2019). Research on the Ways of Coping With Stress and Perceived Stress Levels of Employees in Different, *Ordu University Journal of Social Science Research*, 9(1), 79-89
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tutkun E. and İmamoğlu O. (2017). Üniversiteli Sporcu Öğrenciler ve Antrenörlerde Stres Düzeyi Ve Benlik Tasarımı İlişkisi, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in sport Sciences (IBCSS2017), Uludağ Üniversitesi Mete Cengiz Kültür Merkezi, 21-23 Mayıs BURSA, uludagbalkansporbilimleri.org/tr/, s.456

- Uzun M., Güney G. and İmamoğlu O. (2021). Investigation of Perceived Stress Levels in Individual and Team Athletes during the Corona Virus Epidemic Process, Karabagh International Congress of Modern Studies in Social and Human Sciences Full Text Book-I, (Editor: Ramazan Gafarlı), Karabagh, Azerbaijan, 302-309
- Weiss, A., Bates, T. C. and Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science*, 19(3),205-210.



Buzdağlı, Y., Gnay, M., Şıktar, E., Ozan, M., Yılmaz, U.& Savaş, A. (2022). Futbolculara uygulanan aralıklı ve sürekli egzersizin fiziksel ve bilişsel performansa etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4), 22-35.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.106>

Makale Türü (ArticleType):

Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

FUTBOLCULARA UYGULANAN ARALIKLI VE SÜREKLİ EGZERSİZİN FİZİKSEL VE BİLİŞSEL PERFORMANSA ETKİSİ

Yusuf BUZDAĞLI

*Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye
yusuf.buzdagli@erzurum.edu.tr ORCID: 0000-0003-1809-5194*

Mehmet GUNAY

*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor ğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye
mgunay@gazi.edu.tr ORCID: 0000-0003-0047-2203*

Erdinç ŞIKTAR

*Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye
erdinc@atauni.edu.tr ORCID: 0000-0003-0387-3969*

Murat OZAN

*Atatürk Üniversitesi KKEF Beden Eğitimi ve Spor ğretmenliği Bölümü, Erzurum, Türkiye
muratozan25@hotmail.com ORCID: 0000-0003-3818-4637*

Umut YILMAZ

*Őırnak Üniversitesi Őırnak Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Programı, Őırnak, Türkiye
Umutyilmz030@gmail.com ORCID: 0000-0002-6115-1510*

Ahmet SAVAŞ

*Kandilli Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, Erzurum, Türkiye ahmet.141@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-0013-073X*

ÖZET

Futbolda başarı için büyük önem arz eden hız, çeviklik, denge, kas gücü ve bilişsel performans yüksek Şiddetli aralıklı egzersiz ve orta yoğunluklu sürekli egzersiz sonrası ne Şekilde etkileneceği merak konusudur. Bu çalışmanın amacı ise futbolculara uygulanan aralıklı ve sürekli egzersizle oluşturulan yorgunluk sonrası hız, çeviklik, denge, kas gücü ve bilişsel performansın ne Şekilde etkileneceğini incelemektir. Bu çalışmaya, profesyonel takımın alt yapısında akademi liginde futbol oynayan 24 erkek (yaş: 18.16±1.4 yıl, vücut kütlesi: 71.43±7.69 kg, boy: 175.65±8.42 cm, VKİ: 23.2±4.3 kg/m²; spor yaşı: 7.8±1.9 yıl) sporcu çalışmaya katılmıştır. Analizler, IBM SPSS Statistics for 25.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi p≤0.05 olarak belirlenmiştir. Ana bulgularımız, fiziksel performansın OYSE'ye göre YYAE'den sonra daha iyi korunabileceğini ve bilişsel performansın YYAE sonrası dinlenik duruma ve OYSE'ye göre daha iyi geliştirebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, OYSE'den sonra alınan ölçümlerin dinlenik duruma göre çeviklik, denge, CMJ ve SJ değerlerinde ve yine OYSE'den sonra alınan CMJ değerlerinde YYAE sonrası değerlerine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, aralıklı ve sürekli egzersizle oluşturulan yorgunluğun fiziksel performansı doğrudan etkilediği görülmektedir. OYSE'den sonra periferik ve

merkezi yorgunluğu artması ile birlikte değerlendirilen fiziksel ve bilişsel performansın olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, hız, çeviklik, denge, stroop

THE EFFECT OF INTERMITTENT AND CONTINUOUS EXERCISE APPLIED TO FOOTBALL PLAYERS ON PHYSICAL AND COGNITIVE PERFORMANCE

ABSTRACT

It is a matter of curiosity how speed, agility, balance, muscle strength, and, cognitive performance, which are of great importance for success in football, will be affected after high-intensity intermittent exercise and moderate-intensity continuous exercise. The aim of this study is to examine how speed, agility, balance, muscle strength, and, cognitive performance will be affected after fatigue created by intermittent and continuous exercise applied to football players. In this study, the professional team of sub-structure in the league who played football academy in 24 males (age: 18.16 ± 1.4 years, weight: 71.43 ± 7.69 kg, height: 175.65 ± 8.42 cm, BMI: 23.2 ± 4.3 kg/m²; age sports: 7.8 ± 1.9 years) athletes participated in the study. Analyzes were performed using IBM SPSS Statistics for 25.0. The significance level was determined as $p \leq 0.05$. Our main findings revealed that physical performance could be better preserved after RPS compared to OYSE, and cognitive performance could be improved better after RSI compared to resting state and OYSE. In addition, a significant difference was found in the agility, balance, CMJ, and SJ values of the measurements taken after OYSE according to the resting state, and in the CMJ values taken after OYSE compared to the post-YYAE values. As a result, it is seen that the fatigue created by intermittent and continuous exercise directly affects physical performance. It is thought that physical and cognitive performance, which is evaluated together with the increase in peripheral and central fatigue, is negatively affected after OYSE.

Keywords: Football, speed, agility, balance, stroop

GİRİŞ

Futbolcuların çok çeşitli hücum ve savunma becerileri ile birlikte iyi gelişmiş fiziksel ve bilişsel yetenekleri gelişmiş olmalıdır. Futbolcuların özellikle gelişmiş hız, çeviklik, denge kas gücü ve maksimum aerobik kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005). Ayrıca, futbolda öz-yeterlik, kendine güven, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerin yanı sıra uzun süredir bilişsel performansın etkisi de oldukça büyük önem arz etmektedir (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010; Lowther, Lane, & Lane, 2002; Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Bu nedenle, birçok araştırmacı, futbolda uzun vadeli oyuncu gelişimi ve hedefe ulaşma için fiziksel, teknik, taktik ve bilişsel hazırlık/geliştirmeye dayanan disiplinler arası bir antrenman programının hayati önem taşıdığını savunmaktadır (Munroe-Chandler, Hall, Fishburne, & Shannon, 2005; Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric, 2010; Seif-Barghi, Kordi, Memari, Mansournia, & Jalali-Ghomi, 2012).

Bir futbol maçı sırasında fiziksel becerinin başarıda önemli bir rolü olduğu gösterilmiştir. 90 dakikalık bir maçın üzerinde, aralıklı faaliyetlerde bulunan genç futbolcularda genellikle aerobik metabolik yola önem vererek altı kilometreden daha uzun mesafeler kat edilmiştir (Buchheit, Mendez-Villanueva, Simpson, & Bourdon, 2010). Aerobik güçteki iyileştirmelerin, bir futbol maçı sırasında sprint sayısını, topla yapılan müdahaleleri ve kat edilen mesafeyi etkilediği gösterilmiştir (Helgerud, Engen, Wisloff, & Hoff, 2001). Aynı çalışma, bir futbol maçı sırasında oyuncuların kalp atış hızının, yaşa göre tahmin edilen maksimum kalp atış hızının yaklaşık %80-90'ına yaklaşan

değerlere ulaşabileceğini göstermiştir ve aerobik dayanıklılık üzerine anaerobik metabolik yola yerleştirilen talepleri daha da vurgulamıştır (Helgerud et al., 2001). Aynı zamanda, bir maç boyunca belirli oyuncu hareketlerinin gözlemleri, yüksek yoğunluklu aktivitenin profesyonel futbolda performans ve başarı için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Bangsbo, Mohr, & Krstrup, 2006; Helgerud et al., 2001; Mohr, Krstrup, & Bangsbo, 2003; Reilly, Bangsbo, & Franks, 2000). Genç futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, pas isabeti ve top sürme gibi futbola özgü görevlerin, kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerden sonra azaldığını göstermektedir (Rampinini et al., 2009). Başka bir çalışmada ise, hız performansı üzerindeki zararlı etkilerini de göstermiştir (Krstrup et al., 2003). Bu bulgular, aerobik sürekli egzersizin yanı sıra antrenman programlarının topla ve topsuz tekrarlanan yüksek yoğunluklu çalışma nöbetlerine vurgu yapması gerektiğini göstermektedir. Gerçekten de, çoğu takım sezon öncesi antrenmanları sırasında hem aerobik hem de anaerobik dayanıklılığa odaklanmaktadır.

Son yıllarda, zamanın sınırlı olduğu durumlarda tercih edilen bir egzersiz yöntemi olarak yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizler (YYAE) önerilmiştir. Orta yoğunluklu sürekli egzersizin azaltılmış bir zaman taahhüdüyle (üçte biri) bir laboratuvar ortamında bir bisiklet ergometresinde tekrarlanan maksimum çabayı kullanan bir YYAE protokolünün, anaerobik gücü arttırmada ve aerobik antrenman ile benzer iskelet kası adaptasyonları sağlamada eşit derecede etkili olduğu kanıtlanmıştır (Burgomaster, Heigenhauser, & Gibala, 2006; Burgomaster et al., 2008; Milanović, Sporiš, & Weston, 2015). Son yıllarda, YYAE ve OYSE protokollerinin fiziksel performansa olan katkıları incelenmiş olsa da (Bartlett et al., 2011; De Nardi, Tolves, Lenzi, Signori, & da Silva, 2018; Olney et al., 2018; Wewege, Van Den Berg, Ward, & Keech, 2017) bu egzersizler sonrası uygulanacak fiziksel ve bilişsel performansın ne şekilde etkileneceği incelenmemiştir.

Sonuç olarak, futbolda başarı için büyük önem arz eden hız, çeviklik, denge, kas gücü ve bilişsel performans yüksek şiddetli aralıklı egzersiz ve orta yoğunluklu sürekli egzersiz sonrası ne şekilde etkileneceği merak konusudur. Bu çalışmanın amacı ise futbolculara uygulanan aralıklı ve sürekli egzersizle oluşturulan yorgunluk sonrası hız, çeviklik, denge, kas gücü ve bilişsel performansın ne şekilde etkileyeceğini incelemektir. YYAE'in OYSE'e göre fiziksel ve bilişsel performansı koruyacağını varsayıyoruz.

METOT

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, profesyonel takımın alt yapısında akademi liginde futbol oynayan 24 erkek (yaş: 18.16 ± 1.4 yıl, vücut kütlesi: 71.43 ± 7.69 kg, boy: 175.65 ± 8.42 cm, VKİ: 23.2 ± 4.3 kg/m²; spor yaşı: 7.8 ± 1.9 yıl) sporcu çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar, aşağıdaki çalışmaya dâhil olma kriterlerini karşıladığını sözlü olarak doğrulamıştır: (a) sağlıklı olmak, (b) en az 5 yıllık lisanslı futbolcu olmak, (c) normal görme duyusuna sahip olmak, (d) herhangi bir ilaç ya da uyarıcı madde kullanmamak, (e) herhangi bir nedenle oluşmuş sakatlığa bağlı hareket kısıtlılığı olmamak, f) daha önce yüksek yoğunluklu egzersiz yapma deneyimine sahip olma koşullarını sağlamış ve gerekli bilgilendirilmiş onay formu alınıp çalışmaya dâhil edilmiştir. Tüm protokoller günün aynı saatinde ve aynı sıcaklıkta uygulanmıştır. Fiziksel ve bilişsel performansı etkileyebilecek dış faktörleri kontrol etmek için tüm

katılımcılardan her deney seansından en az 48 saat önce ağır ve yorucu egzersiz yapmaktan, alkol ve kafein tüketiminden kaçınmaları istenmiştir. Sporcular toplam 5 seansa katılmıştır. Deney seansları 3 gün ara ile gerçekleştirilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunu imzalamadan önce tüm katılımcılara prosedürler ve riskler hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'nun 20.09.2022 tarihli E-70400699-050.02.04-2200285982 sayılı, 2022/9 numaralı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

Çalışma Dizaynı



Şekil 1. Deney akış şeması

Egzersiz Protokolü

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Egzersiz

Katılımcılar, egzersiz şiddetinin Karvonen metoduyla (hedef nabız = dinlenik nabız + yaş (220 -dinlenik nabız - yaş) belirlenmesiyle birlikte koşu treadmill (h/p/cosmos sports) üzerinde %35 şiddetinde 5 dakika ısınma evresinden hemen sonra 2 dakika dinlenme sonrası 3 dakika %70, 2 dakika %80 ve 1 dakika %90 şiddetinde koşu gerçekleştirmiştir. Şiddetin artmasıyla birlikte sürenin azaldığı bu 3 farklı yoğunluktaki koşu seansları arasında 1 dakikalık pasif dinlenme aralıkları verilmiştir. %90 egzersiz şiddetinde 1 dakika süren koşu evresi tamamlandıktan sonra 5 dakika pasif dinlenme verilmiştir. Katılımcılar dinlenme evresinin tamamlanmasıyla birlikte 1 dakika %90, 2 dakika %80 ve 3 dakika %70 şiddetinde koşu gerçekleştirmiştir. Yüksek yoğunluklu egzersiz protokolünün uygulanmasından sonra 5 dakika %35 şiddetinde soğuma evresi uygulanmıştır (Medicine, 2012). Daha sonra ise 10 m, 30 m, çeviklik (2.seans), denge CMJ, SJ ve stroop ölçümleri (3.seans) alınmıştır.

Orta Yoğunluklu Sürekli Egzersiz

Katılımcılar koşu treadmill üzerinde, %35 şiddetinde 5 dakikalık ısınma evresinden hemen sonra 2 dakika dinlenme verilmiştir. Dinlenme aralığının tamamlanmasıyla birlikte %60 şiddetinde 20 dakika koşu gerçekleştirilmiştir. Orta yoğunluklu egzersiz protokolünün tamamlanmasıyla birlikte katılımcılar %35 şiddetinde 5 dakika soğuma evresine uygulanmıştır (Medicine, 2012). Daha sonra ise 10 m, 30 m, çeviklik (4.seans), denge CMJ, SJ ve stroop ölçümleri (5.seans) alınmıştır.

Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı

Araştırmaya sporcuların yaşları, kimlik bilgileri alınarak kaydedilmiştir. Katılımcıların boy ölçümleri, çıplak ayakla ve derin inspirasyon sırasında ayak tabanı tamamen yere değecek şekilde hassasiyeti ± 1 mm olan stadiometre (Seca, Almanya) ile vücut ağırlıkları ise hassasiyeti ± 0.1 kg olan elektronik banyo baskülü ile ölçülmüştür. Vücut kitle indeksi (VKİ) şu formülle hesaplanmıştır: $VKI = \text{ağırlık} / \text{boy}^2$ (kg/m^2).

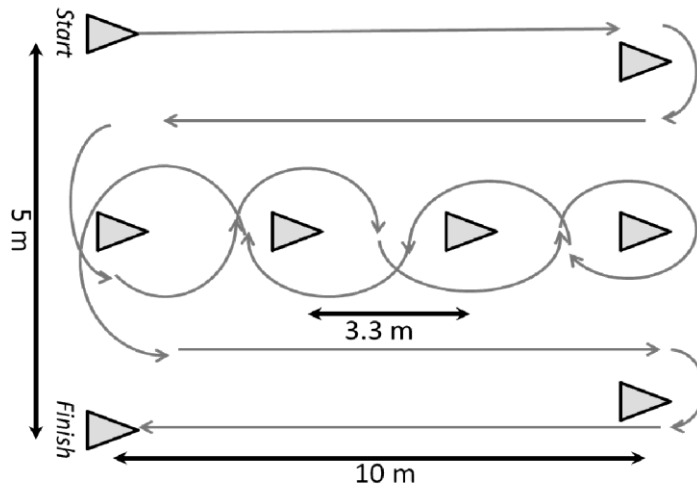
Fiziksel Performans Testleri

10 m ve 30 m Ölçümü

Teste katılımcılar, başlangıç fotoselinin bir metre gerisinde bulunan başlangıç çizgisinden istediği zaman başlamıştır. Ölçümler, 10 ve 30 m'lik koşu mesafesine yerleştirilen fotoseller (Microgate Opto Jump Next) ile yapılmıştır. 3'er dakikalık dinlenme aralıklarıyla iki kez ölçüm alınmış ve iyi olan derece değerlendirilmiştir.

Çeviklik Ölçümü

10 m uzunluğunda, 5 m genişliğinde ve 3,3 m ortasında aralıklarla düz bir hat üzerinde dizilmiş dört koniden oluşan bir test parkurudur (Roosen, 2004). Test, her 10 m'de bir 180° dönüşlerle koniler arasında 40 m düz ve 20 m slalom koşudan oluşmaktadır. Test parkuru hazırlandıktan sonra 0.01 saniyelik bir doğrulukla ölçüm yapan iki kapılı elektronik fotosel sistemi (Microgate Opto Jump Next) kurulmuştur. Katılımcılar, koşu pozisyonuna hazır olduklarında test parkurunun başlangıç fotoselinin bir metre gerisinde bulunan başlangıç çizgisinden başlamıştır. 3'er dakikalık dinlenme aralıklarıyla iki kez ölçüm alınmış ve iyi olan derece değerlendirilmiştir. Parkuru bitirme



süresi saniye olarak kaydedilmiştir.

Şekil 2. Çeviklik test parkuru

Denge Ölçümü

Katılımcıların, statik dengelerini belirlemek amacıyla flamingo denge testi kullanılmıştır. Bu teste göre katılımcılar, 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkarak dengede durmaları istenmiştir. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutar. Katılımcılar, bu şekilde tek ayakla dengede iken, süre başlar. Bir dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa, ayağını tutarken bırakırsa ve benzeri) süre durdurulur. Katılımcılar, denge aletine çıkarak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam eder. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam eder. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılır ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında katılımcıların puanı olarak kaydedilir (Kemper & Van Mechelen, 1996).



Squat Jumps (SJ) ve Countermovement Jumps (CMJ) Ölçümü

SJ için, katılımcılar elleri kalçalarında dik durma pozisyonundan başladılar, daha sonra dizlerini bükmeleri ve önceden belirlenmiş bir diz pozisyonunu (yaklaşık 90°) tutmaları talimatı verilmiştir. Araştırmacı daha sonra 3

Şekil 3. Flamingo denge duruşu

saniye boyunca saydı. 3'e kadar sayıldığında, katılımcıya, atlama yapılmadan önce herhangi bir karşı hareket gerçekleştirilmeden mümkün olduğu kadar yükseğe zıplaması talimatı verilmiştir (Glatthorn et al., 2011). CMJ için, katılımcılar elleri kalçalarında (yani kol sallamadan) dik durma pozisyonundan başladılar, daha sonra dizlerini mümkün olduğu kadar hızlı esnetmeleri (yaklaşık 90°) ve ardından gelen eş merkezli fazda mümkün olduğunca yükseğe zıplamaları talimatı verilmiştir. CMJ için katılımcılara, sıçramanın yürütülmesi sırasında kol salınımı izin verilmiştir (yani, eller hareket etmekte serbestti). Tüm sıçramalarda, katılımcıların kalkışta dizleri ve ayak bilekleri uzatılmış olarak yerden ayrılmaları ve benzer şekilde uzatılmış bir pozisyonda inmeleri tavsiye edilmiştir (Slinde, Suber, Suber, Edwén, & Svantesson, 2008). Sıçrama tekrarları arasında 3'er dakikalık dinlenme aralıklarıyla iki kez ölçüm alınmış ve iyi olan derece değerlendirilmiştir.

Sıçrama yüksekliğini ölçmek için Optojump fotoelektrik (Microgate Opto Jump Next) platformu kullanılmıştır. Optojump platformu iki paralel çubuktan (her biri 100 x 4 x 3 cm ölçülerinde bir alıcı ve bir verici ünite) oluşan Optojump fotoelektrik hücreleri, 1 m aralıklı ve birbirine paralel olarak yerleştirilmiştir. Verici, zemin seviyesinden 0,3 cm yüksekliğe 3,125 cm aralıklarla yerleştirilmiş 32 ışık yayan diyot içermektedir. Optojump çubukları bir kişisel bilgisayara bağlanmıştır ve özel yazılım (Optojump yazılımı, sürüm 3.01.0001) sıçrama yüksekliği ölçümüne izin verilmiştir. Optojump sistemi, dikey sıçramaların uçuş süresini 1/1000 saniye (1 kHz) hassasiyetle ölçmektedir (Glatthorn et al., 2011).



Şekil 4. Optojump fotoelektrik (Microgate Opto Jump Next) sistemi

Stroop Testi

Stroop testi, beynin ön bölgesinde yer alan bilişsel faaliyetlerden sorumlu olan prefrontal bölgenin işlevini değerlendiren bir tür nöro-psikolojik testtir (Stroop, 1935). Kelimenin yazılışında kullanılan renk, kelimenin gösterildiği renk ile uyumlu değilse, rengi ifade etme süresi normal duruma göre çok daha uzun olacaktır. Bu durumun, stroop girişim etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Stroop testi, üç farklı bölüm olan nötr, uyumlu ve uyumsuz görevlerden oluşmaktadır. Stroop görevi Psychtoolbox for MATLAB 2018 programında tasarlanmıştır. Bilgisayar karşısında oturan katılımcılardan olabildiğince en hızlı yanıtı vermek için sağ işaret parmağı ve yüzük parmaklarıyla "<" veya ">" klavye yön düğmesine basmaları istenmiştir. Reaksiyon süresi ve hata oranları ölçülmüştür. Stroop görevi, 30 nötr, 30 uyumlu ve 30 uyumsuz olmak üzere 3 bloktan oluşturulmuştur. Görev başlangıç ve bitişinde 60 sn baseline alınmıştır. Uyarı, bir yanıt verilene kadar veya 2000 ms süreyle ekranda kalmıştır. Uyarılar 1000 ms aralıklarla verilmiştir. Kabul edilebilir bir yanıt için uyarının sunumundan sonraki 200 ve 2000 ms içinde verilen yanıtlar doğru olarak kabul edilmiştir. Zaman aralığı dâhilinde olmayan yanıtlar (yani, 200-2000 ms) ve katılımcı yanlış renk düğmesine bastığında verilen yanıtlar yanlış olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler ortalama \pm standart sapma (SD) olarak sunulmuştur. Elde edilen tüm değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Tekrarlanan ölçümler için zaman içinde bir varyans analizi (ANOVA-RM) uygulanmıştır. Küresel olmayan dağılımlar için Greenhouse-Geiser düzeltmeleri Mauchly testi kullanılarak değerlendirilmiştir ve posthoc karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmeleri uygulanmıştır. Analizler, IBM SPSS Statistics for 25.0 (IBM Corp, Armonk, NY, ABD) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir. Figürleri oluşturmak için Graphpad (GraphPad Prism 9.0.0) programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcu grubuna uygulanan farklı egzersiz protokoller sonrası elde edilen fiziksel parametreler ile ilişkili bilişsel yanıtlar

	Dinlenik	YYAE	OYSE
10 m (sn)	1.60±0.16	2.09±0.15	2.51±0.32
30 m (sn)	4.24±0.14	4.80±0.27	5.03±0.50
Çeviklik (sn)	15.55±0.64	17.13±0.60	17.99±0.89 #
Denge (adet)	2.87±1.35	4.50±1.74	5.62±1.18 #
CMJ (cm)	44.75±3.84	43.12±4.79	37.75±3.57 #†
SJ (cm)	36.12±2.35	34.62±2.56	32.62±2.26 #

Not: Veriler ortalama ± standart sapma olarak sunulmuştur. CMJ: Countermovement jump, SJ: Squat jump, #: Dinlenik ölçüm değerlerine göre anlamlı derecede farklı (p<0.05), †: YYAE değerlerine göre anlamlı derecede farklı (p<0.05).

Tablo 1.'de görüldüğü gibi farklı protokollerdeki ölçümler sonucunda elde edilen fiziksel parametrelerde, tekrarlayan ölçümlerde ANOVA analizleri sonucunda, illinois, denge, CMJ ve SJ değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Uygulanan tüm testlerde dinlenik durumda iken gerçekleştirilen ölçümlerde en iyi performans sonuçları elde edilmiştir. İllinois, denge, CMJ ve SJ OYSE'den sonra gerçekleştirilen ölçümlerde performans açısından en kötü sonuçlar elde edilmiştir (p<0.05). YYAE'dan sonra gerçekleştirilen ölçümlerde düşüşler olsa da fiziksel performansı anlamlı düzeyde kötüleştirilmediği görülmüştür.

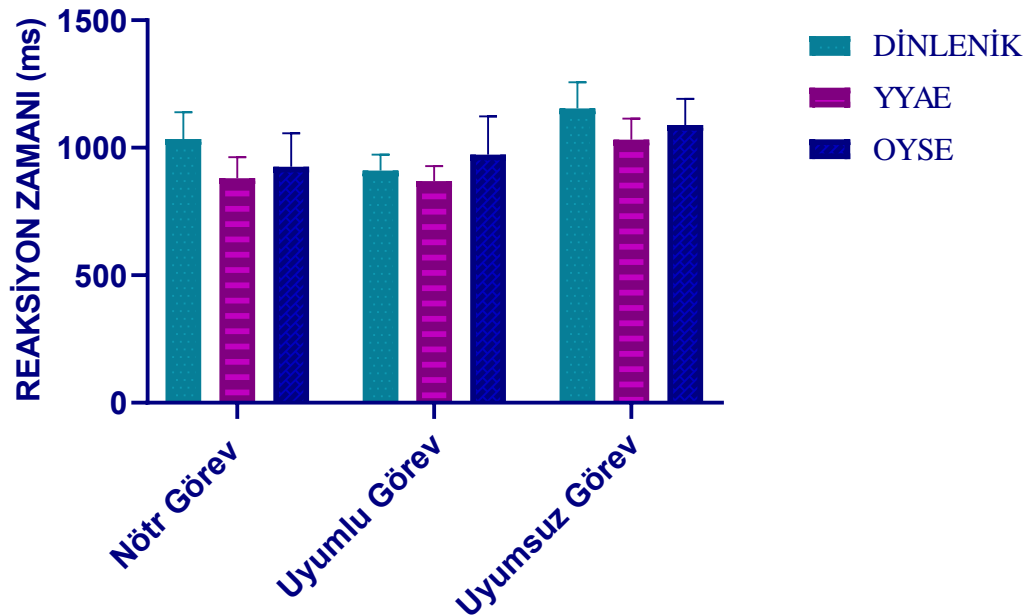
Tablo 2. Sporcu grubuna uygulanan farklı egzersiz protokoller sonrası elde edilen reaksiyon süreleri ile ilişkili bilişsel yanıtlar

	Dinlenik	YYAE	OYSE
NR (ms)	1033.75±105	880.00±82 #	925.00±132
UGR (ms)	910.00±63	868.75±75	972.50±150
USGR (ms)	1154.37±84	1031.25±83 #	1088.75±102
NH (adet)	5.37±1.18	2.25±0.99 #	4.62±1.92 †

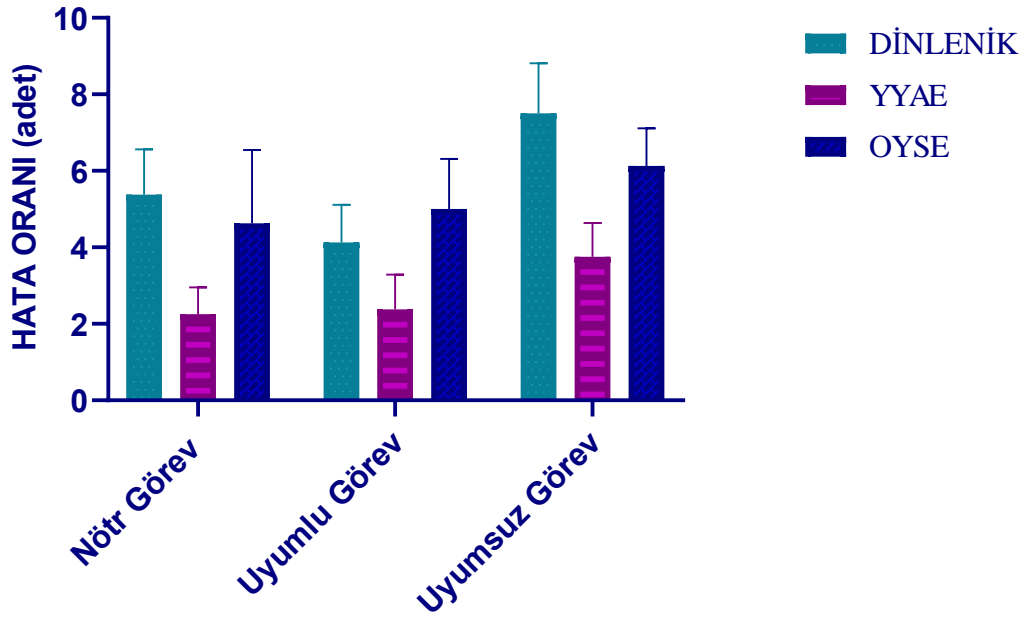
UGH (adet)	4.12±0.99	2.37±0.91	3.25±1.28
USGH (adet)	7.50±1.30	3.75±0.88 #	6.12±0.99 [†]

Not: Veriler ortalama ± standart sapma olarak sunulmuştur. NR: Nötr reaksiyon, UGR: Uyumlu görev reaksiyon, USGR: Uyumsuz görev reaksiyon, NH: Nötr hata, UGH: Uyumlu görev hata, USGH: Uyumsuz görev hata, #: Dinlenik ölçüm değerlerine göre anlamlı derecede farklı (p<0.05), [†]: YYAE değerlerine göre anlamlı derecede farklı (p<0.05).

Tablo 2.'de görüldüğü gibi farklı protokollerdeki ölçümler sonucunda elde edilen reaksiyon sürelerinin (ms), tekrarlayan ölçümlerde ANOVA analizleri sonucunda, NR ve USGR değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). NR ve USGR'de YYAE'dan sonra gerçekleştirilen ölçümlerde en hızlı reaksiyon süresi elde edilmiştir. UGR'de OYSE'den sonra gerçekleştirilen ölçümlerde en yavaş reaksiyon süresi elde edilirken, USGR'de ise dinlenik durumda en yavaş reaksiyon süresi elde edilmiştir. Doğruluk oranlarına bakıldığında, NH ve USGH değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). NH ve USGH'de YYAE'dan sonra gerçekleştirilen ölçümlerde en yüksek doğruluk oranı (en düşük hata sayısı) elde edilmiştir. NH, UGH ve USGH'de en yüksek hata sayısı dinlenik durumda elde edilmiştir.



Şekil 5. Futbolculara uygulanan farklı ölçüm protokollerindeki reaksiyon sürelerinin grafiksel gösterimi.



Şekil 6. Futbolculara uygulanan farklı ölçüm protokollerindeki hata oranlarının grafiksel gösterimi.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bildiğimiz üzere bu çalışma, erkek futbolculara uygulanan aralıklı ve sürekli egzersizle oluşturulan yorgunluk sonrası hız, çeviklik, denge, kas gücü ve bilişsel performansın ne şekilde etkileyeceğini inceleyen ilk çalışmalar arasındadır. Ana bulgularımız, fiziksel performansın OYSE'ye göre YYAE'den sonra daha iyi korunabileceğini ve bilişsel performansın YYAE sonrası dinlenik duruma ve OYSE'ye göre daha iyi geliştirebileceğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda, OYSE'den sonra alınan ölçümlerin dinlenik duruma göre çeviklik, denge, CMJ ve SJ değerlerinde ve yine OYSE'den sonra alınan CMJ değerlerinde YYAE sonrası değerlerine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Ayrıca, YYAE sonrası NR, USGR, NH ve USGH görevlerinde dinlenik duruma göre reaksiyon süresini ve hata oranlarını anlamlı düzeyde iyileştirmiştir. Yine, YYAE sonrası NH ve USGH görevlerinde OYSE'e göre hata oranını anlamlı düzeyde iyileştirdiği tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, YYAE sonrası değerlendirilen fiziksel performansta dinlenik duruma göre bir düşüşün olduğu görülse de anlamlı düzeyde fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçların temel sebebi, futbolun aralıklı bir egzersiz doğasına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yorgunluğa karşı direnç, bir oyuncunun futbolda sürekli olarak verimli ve hareketleri gerçekleştirme yeteneğinin etkinliğinde kilit bir faktördür (Stone & Oliver, 2009). Mevcut çalışmada aralıklı ve sürekli egzersizle oluşturulan yorgunluğun fiziksel performansı doğrudan etkilediği görülmektedir. Bunun sebebi şu şekilde açıklanabilir; egzersize bağlı nöromusküler yorgunluk, bir kasın kuvvet veya güç üretme kapasitesinde geçici bir azalma ile karakterize edilir. Bu bozulma, belirli bir nöral girdi için zayıflatılmış bir kasılma tepkisine (yani periferik yorgunluk) ve kas aktivasyonunda merkezi sinir sistemi aracılı bir azalmaya (yani merkezi yorgunluk) neden olan kas içi biyokimyasal değişikliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Taylor, Amann, Duchateau, Meeusen, & Rice, 2016). Yapılan çalışmalarda YYAE

göre OYSE periferik ve merkezi yorgunluğu daha fazla tetiklediği rapor edilmiştir (Allen, Lamb, & Westerblad, 2008; Fitts, 1994; Place, Yamada, Bruton, & Westerblad, 2010). Mevcut çalışmada OYSE'den sonra periferik ve merkezi yorgunluğu artması ile birlikte değerlendirilen fiziksel ve bilişsel performansın olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir.

Özellikle mevcut çalışma, YYAE sonrası uygulanan bilişsel performansta daha iyi sonuç alınabileceğini göstermektedir. Bilişsel performansta ki iyileşme ise iki ana mekanizmaya bağlanmaktadır. Birincisi, egzersizin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) düzeylerini artırabilmesi ve bu da bilişi iyileştirebilmesidir. BDNF, nöral plastisiteyi ve sinaptik büyümeyi ve iletimi teşvik eden bir büyüme faktörüdür ve yukarı regülasyonu ve anjiyogenezdeki rolü nedeniyle bilişi geliştirdiği gösterilmiştir (Best, 2010; Cotman & Berchtold, 2002; Cotman, Berchtold, & Christie, 2007). BDNF'nin rolü, östrojen, kortikosteron ve insülin büyüme faktörü-1 dâhil olmak üzere BDNF seviyelerinde rol oynayan diğer enzim ve hormon etkileşimleriyle birlikte çok katmanlı olabilir. Gerçekleşen birçok etkileşim olmasına rağmen, egzersizin beyni etkileyen BDNF'de katalizör olduğu gösterilmiştir (Cotman & Berchtold, 2002). Gerçekten de, akut egzersizin serum BDNF salınımını teşvik ettiği kabul edilmektedir (Piepmeier & Etnier, 2015) ve bu salınımın egzersiz yoğunluğuna bağlı olduğu görülmektedir (Piepmeier et al., 2020; Schmolesky, Webb, & Hansen, 2013). Örneğin, yapılan bir araştırmada, hem YYAE, hem OYSE, hem de dinlenme müdahalelerini kullanarak akut egzersizin BDNF serum seviyeleri ve öğrenme üzerindeki etkisi incelemiştir (Winter et al., 2007). YYAE grubunda öğrenme başarısı düzeyinde artış olduğu ve bu başarının BDNF serum düzeylerinin artmasıyla ilişkili olduğunu rapor etmiştir ($r=0.38$; $p= 0.05$). YYAE, daha yüksek seviyelerde BDNF salınımı ürettiği için OYSE'e göre bilişsel performansı daha iyi geliştirebileceği savunulmaktadır (Enette, Vogel, Fanon, & Lang, 2017; Jiménez-Maldonado, Rentería, García-Suárez, Moncada-Jiménez, & Freire-Royes, 2018; Winter et al., 2007). YYAE sonrası BDNF'nin en yüksek seviyede kaldığı ve BDNF'nin yükselmesi bilişsel işlevi geliştirdiği için, OYSE'nin aksine YYAE sonrası bilişsel performansın daha iyi olabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık yapılan bir araştırmada, 4 haftalık yüksek yoğunluklu koşudan sonra mRNA BDNF düzeylerinin düşük yoğunluklu koşuya kıyasla önemli ölçüde düşük olduğu, yoğunluğa bağlı bir ilişki göstermiştir (Lou, Liu, Chang, & Chen, 2008). Yoğunluğun BDNF üzerindeki etkisine ilişkin insanlarda sınırlı araştırma olduğundan, literatüre ve bu çalışmanın sonuçları kan parametrelerini değerlendirmede dolaylı somut bir sonuca varamıyoruz. Bunu söylerken, BDNF'nin bilişte anahtar bir rol oynadığını ve BDNF'nin kronik üretiminin uzun vadeli bir egzersiz müdahalesinin bilişsel işlevdeki gelişmelere aracılık ettiği yadsınamaz bir gerçektir.

İkinci mekanizma, serebral kan akışındaki artışlarla ilgili olduğu düşünülmektedir. Beyin işlevi ve egzersiz arasındaki etkileşimin kesin mekanizmaları net olarak anlaşılammıştır, ancak serebral kan akımı (SKA) ve arteriyel regülasyonun önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Ainslie et al., 2008). Kardiyovasküler hipotez, kardiyovasküler fonksiyonda (kalp çıkışı, oksijen taşınması ve metabolizma) bir iyileşmenin, gelişmiş nörotransmitter fonksiyonuna ve beyin sağlığına yol açabileceğini belirtir (Dustman et al., 1990). Kardiyovasküler hipoteze dayanarak, daha yüksek bir kalp debisi tipik olarak daha yüksek serebral kan akışıyla sonuçlanır, bu da YYAE'den daha büyük kardiyovasküler adaptasyonun bilişsel performansı da olumlu etkilemesi gerektiği anlamına gelmektedir. SKA modeli, bir şekilde, kalbin vücuda ve beyne kan pompalama yeteneğinin artırılmasının, beyne

taşınan kan miktarını artıracığından, kardiyovasküler hipoteze dayanmaktadır. SKA'daki artışların artan bilişsel performans ile ilişkili olduğu ve insanlar yaşlandıkça SKA'de bilişsel işlevdeki düşüşlerle uyumlu bir düşüş olduğu gösterilmiştir (Winter et al., 2007). 17-79 yaşındaki erkekler üzerinde yapılan bir çalışmada, sedanter erkeklere kıyasla dayanıklılık antrenmanı yapmış erkeklerde %17 daha yüksek SKA seviyesi gösterilmiştir (Ainslie et al., 2008). Yakın zamanda bir çalışmada serebral metabolizmanın yalnızca bir YYAE programını tamamlayan katılımcılarda geliştiğini bulmuştur (Robinson, Lowe, & Nair, 2018). Bu sonuçlar bilişsel performansta ki iyileştirici sonuçlarımızı açıklayabilir ancak egzersiz yoğunluğu, serebral metabolizma ve biliş arasındaki ilişki hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Ainslie, P. N., Cotter, J. D., George, K. P., Lucas, S., Murrell, C., Shave, R., . . . Atkinson, G. (2008). Elevation in cerebral blood flow velocity with aerobic fitness throughout healthy human ageing. *The Journal of physiology*, 586(16), 4005-4010.
- Allen, D. G., Lamb, G. D., & Westerblad, H. (2008). Skeletal muscle fatigue: cellular mechanisms. *Physiological reviews*.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.
- Bartlett, J. D., Close, G. L., Maclaren, D. P., Gregson, W., Drust, B., & Morton, J. P. (2011). High intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: implications for exercise adherence. *Journal of sports sciences*, 29(6), 547-553.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental review*, 30(4), 331-351.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B., & Bourdon, P. (2010). Match running performance and fitness in youth soccer. *International journal of sports medicine*, 31(11), 818-825.
- Burgomaster, K. A., Heigenhauser, G. J., & Gibala, M. J. (2006). Effect of short-term sprint interval training on human skeletal muscle carbohydrate metabolism during exercise and time-trial performance. *Journal of applied physiology*, 100(6), 2041-2047.
- Burgomaster, K. A., Howarth, K. R., Phillips, S. M., Rakobowchuk, M., MacDonald, M. J., McGee, S. L., & Gibala, M. J. (2008). Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *The Journal of physiology*, 586(1), 151-160.
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in neurosciences*, 25(6), 295-301.
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L.-A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in neurosciences*, 30(9), 464-472.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences*, 28(7), 699-716.
- De Nardi, A. T., Tolves, T., Lenzi, T. L., Signori, L. U., & da Silva, A. M. V. (2018). High-intensity interval training versus continuous training on physiological and metabolic variables in prediabetes and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes research clinical practice*, 137, 149-159.
- Dustman, R. E., Emmerson, R. Y., Ruhling, R., Shearer, D., Steinhaus, L., Johnson, S., . . . Shigeoka, J. (1990). Age and fitness effects on EEG, ERPs, visual sensitivity, and cognition. *Neurobiology of aging*, 11(3), 193-200.
- Enette, L., Vogel, T., Fanon, J. L., & Lang, P. O. (2017). Effect of interval and continuous aerobic training on basal serum and plasma brain-derived neurotrophic factor values in seniors: a systematic review of intervention studies. *Rejuvenation research*, 20(6), 473-483.

- Fitts, R. H. (1994). Cellular mechanisms of muscle fatigue. *Physiological reviews*, 74(1), 49-94.
- Glatthorn, J. F., Gouge, S., Nussbaumer, S., Stauffacher, S., Impellizzeri, F. M., & Maffiuletti, N. A. (2011). Validity and Reliability of Optojump Photoelectric Cells for Estimating Vertical Jump Height. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 556-560. doi:10.1519/JSC.0b013e3181ccb18d
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine science in sports exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Jiménez-Maldonado, A., Rentería, I., García-Suárez, P. C., Moncada-Jiménez, J., & Freire-Royes, L. F. (2018). The impact of high-intensity interval training on brain derived neurotrophic factor in brain: a mini-review. *Frontiers in neuroscience*, 12, 839.
- Kemper, H. C., & Van Mechelen, W. (1996). Physical fitness testing of children: a European perspective. *Pediatric Exercise Science*, 8(3), 201-214.
- Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., . . . Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine science in sports exercise*, 35(4), 697-705.
- Lou, S.-j., Liu, J.-y., Chang, H., & Chen, P.-j. (2008). Hippocampal neurogenesis and gene expression depend on exercise intensity in juvenile rats. *Brain research*, 1210, 48-55.
- Lowther, J., Lane, A., & Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup. *Athletic Insight*, 4(2), 23-34.
- Medicine, A. C. o. S. (2012). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription: Lippincott Williams & Wilkins.
- Milanović, Z., Sporiš, G., & Weston, M. (2015). Effectiveness of high-intensity interval training (HIT) and continuous endurance training for VO₂max improvements: a systematic review and meta analysis of controlled trials. *Sports medicine*, 45(10), 1469-1481.
- Mohr, M., Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, 21(7), 519-528.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Shannon, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 41-49.
- Olney, N., Wertz, T., LaPorta, Z., Mora, A., Serbas, J., & Astorino, T. A. (2018). Comparison of acute physiological and psychological responses between moderate-intensity continuous exercise and three regimes of high-intensity interval training. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 32(8), 2130-2138.
- Piepmeier, A. T., & Etnier, J. L. (2015). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) as a potential mechanism of the effects of acute exercise on cognitive performance. *Journal of Sport Health Science*, 4(1), 14-23.
- Piepmeier, A. T., Etnier, J. L., Wideman, L., Berry, N. T., Kincaid, Z., & Weaver, M. A. (2020). A preliminary investigation of acute exercise intensity on memory and BDNF isoform concentrations. *European Journal of Sport Science*, 20(6), 819-830.
- Place, N., Yamada, T., Bruton, J. D., & Westerblad, H. (2010). Muscle fatigue: from observations in humans to underlying mechanisms studied in intact single muscle fibres. *European journal of applied physiology*, 110(1), 1-15.
- Rampinini, E., Sassi, A., Morelli, A., Mazzone, S., Fanchini, M., & Coutts, A. J. (2009). Repeated sprint ability in professional and amateur soccer players. *Applied Physiology, Nutrition, Metabolism*, 34(6), 1048-1054.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 669-683.
- Robinson, M. M., Lowe, V. J., & Nair, K. S. (2018). Increased brain glucose uptake after 12 weeks of aerobic high-intensity interval training in young and older adults. *The Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*, 103(1), 221-227.

- Roizen, M. (2004). Illinois agility test. NSCA's Performance Training Journal, 3(5), 5-6.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.-S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. International Education Studies, 3(2), 81-90.
- Schmolesky, M. T., Webb, D. L., & Hansen, R. A. (2013). The effects of aerobic exercise intensity and duration on levels of brain-derived neurotrophic factor in healthy men. Journal of sports science and medicine, 12(3), 502.
- Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A.-H., Mansournia, M.-A., & Jalali-Ghomi, M. (2012). The effect of an ecological imagery program on soccer performance of elite players. Asian journal of sports medicine, 3(2), 81.
- Slinde, F., Suber, C., Suber, L., Edwén, C. E., & Svantesson, U. (2008). Test-retest reliability of three different countermovement jumping tests. The Journal of Strength Conditioning Research, 22(2), 640-644.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. Sports medicine, 35(6), 501-536.
- Stone, K. J., & Oliver, J. L. (2009). The effect of 45 minutes of soccer-specific exercise on the performance of soccer skills. International Journal of Sports Physiology Performance, 4(2), 163-175.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. Journal of experimental psychology, 18(6), 643.
- Taylor, J. L., Amann, M., Duchateau, J., Meeusen, R., & Rice, C. L. (2016). Neural contributions to muscle fatigue: from the brain to the muscle and back again. Medicine science in sports exercise, 48(11), 2294.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, L. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. Journal of applied sport psychology, 17(4), 326-332.
- Wewege, M., Van Den Berg, R., Ward, R., & Keech, A. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, 18(6), 635-646.
- Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, F. C., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A., . . . Floel, A. (2007). High impact running improves learning. Neurobiology of learning memory, 87(4), 597-609.



Başaran, Z., Çolak, S., Altundaş, S.B. (2022). The Benefits Of Online Recreational Activities On Women And The Effects On Their Stress And Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic Process, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4), 36-46.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.107>

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

Makale Türü (ArticleType):
Araştırma Makalesi / Research Article

THE BENEFITS OF ONLINE RECREATIONAL ACTIVITIES ON WOMEN AND THE EFFECTS ON THEIR STRESS AND ANXIETY LEVELS DURING THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

Zekiye BAŞARAN

Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli, Türkiye
zekiyebasaran@gmail.com Orcid: 0000-0001-7331-9774

Serap ÇOLAK

Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli, Türkiye
srpclk@gmail.com Orcid:0000-0003-3093-0607

Seher Büşra ALTUNTAŞ

Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli, Türkiye
seherbusraaltuntas@gmail.com Orcid: 0000-0003-2910-0227

ABSTRACT

People have been adversely affected from the spread of the Corona virus and the unusual measures taken against it, and anxiety has started along with the stress. The purpose of this study is to research the benefits of online recreational activities on women and the effects on their stress and anxiety levels during the Covid-19 pandemic process. The research sample consisted of 35 women. As data collection tool, personal information form, recreation benefit scale developed by Ho (2008), the perceived stress scale developed by Cohen et al. (1983) and the trait anxiety inventory developed by Spielberger et al. (1970) were used. The data were analysed with the SPSS package program. F, %, and descriptive statistics were performed it. Cronbach Alpha coefficient was calculated for reliability. Independent Samples T-test was applied to normally distributed variables and Mann Whitney U test was applied to variables not conforming to normal distribution ($p < 0.05$). In conclusion, it has been determined that recreational activities are more beneficial for women in the physical and social dimensions while the benefit in the psychological dimension has remained very low. It has also reduced the level of anxiety and had less effect on stress level.

Key Words: Anxiety, Benefit, Recreation, Stress

INTRODUCTION

Covid-19 first appeared in Wuhan, China in late 2019. It shows symptoms such as fever, cough, shortness of breath and weakness in infected individuals. In severe cases, pneumonia, severe respiratory failure, kidney failure and death occur. It is from the coronavirus family with single-stranded RNA, enveloped, with protein protrusions on its surface (T.R. Ministry of Health, 2021).

Covid-19, which spreads very rapidly and mutates, started to be seen in all countries in the first quarter of 2020 and affected the whole world in a short time. A pandemic has been declared by the World Health Organization (WHO). Countries had to take various measures. Schools and workplaces were closed, sports matches, travels, cultural events and meetings were banned, curfews began with social isolation (Çakır, 2020).

This situation has caused economic, occupational and educational losses on the one hand and it has led to a passive life that people are not used to on the other hand. Changes and uncertainties in social life habits have created anxiety along with fear (Karagun, 2020). Unpredictable uncertainty and a closed life at home caused stress and increased anxiety.

Stress denotes the events that negatively affect people. It is the interpretation of the danger situation arising from the interaction of the individual with the environment. It is the response of organism to oppressive change and the internal and external response of individual to the situation (Lazarus & Folkman, 1984). Stress can be grouped as physical, emotional, mental and social stress (Braham, 1998). The sources of stress are related to the individual herself/himself, the work environment and the environment s/he lives in (Pehlivan, 1995). The way people are affected negatively by events is expressed by perceived stress.

This indicates the level of stress perceived by individuals as a result of negative feelings and thoughts about the events they experience in their lives (Gumustekin & Oztemiz, 2005). How and how much is the stress perceived by people in restricted living conditions due to Covid-19?

In the studies carried out during the pandemic process, it is stated that the views Covid-19 infuses people with stress and it affects the human psyche and behaviour are supported and it causes emotional, economic and academic stress, social alienation, fragmentation, social fallibility and many other types of fear and stress among people (Rafique et al., 2020).

While anxiety and stress levels are higher in people who are concerned about the rate of spread, it is stated that the awareness of the society on Covid-19 is not at the desired level and misinformation is a factor that increases anxiety (Aydın et al., 2020). There is a moderately positive significant relationship between perceived stress and anxiety in individuals (Goksu & Kumcagiz, 2020).

Anxiety is defined as a mixture of subjective and physiological events leading to anxiety, tension or perturbation that result from an expectation of an unknown or unnoticed danger. The intensity and/or duration of the anxiety is measured in proportion to the amount, degree or duration of the perceived threat (Schlebusch, 2000; Young, 2013). Anxiety, which becomes evident especially in stressful situations, is a natural defence that people develop against the situations where they perceive themselves as unsafe (Oz, 2010).

Various events cause anxiety, which includes such feelings as sadness, failure, uncertainty and judgment (Koknel, 2004) and they are divided into two. The anxiety arising due to a certain situation is expressed as trait anxiety, and the anxiety that can be experienced continuously is expressed as continuous anxiety. Trait anxiety is the

tendency of the individual to interpret the threat of internal or environmental stress in a generally negative way and in some way expresses a person's predisposition to anxiety (Turkcapar, 2012; Goksu & Kumcagız, 2020).

It is known that stress, which causes depression, anxiety and mood disorders, negatively affects the quality of life of individuals (Zorba, 2014: 70). Living in isolation at home can also cause too much stress, anxiety and physical and mental distress. The best way to tackle these problems is to do home-based activities. Recreational activities such as bodyweight aerobic exercises, dance, walking, yoga, tai-chi, meditation, reading and handicraft play an important role in dealing with physical and psychological stress. WHO recommends regular physical activity for muscle and bone strengthening as Covid-19 protective lifestyle adjustments can help eliminate harmful physical and mental side effects (Hamami et al, 2020).

It is reported that there is a positive relationship between sports and recreational activities and mental health, such activities primarily serve as a form of preventive medicine and reduce the risk of life-threatening diseases. On the other hand, sports and recreation improve not only physical health but also psychological health and well-being. It reduces anxiety, depression and tension and acts as an antidote to stress (Riddick & Stewart, 1994; Young, 2013).

Purpose of The Research

The purpose of this study is to research the benefits of online recreational activities on women and the effects on their stress and anxiety levels during the Covid-19 pandemic process when curfews have started.

METHODOLOGY

Ethical Clearance

Kocaeli University Social Sciences and Humanities Scientific Research and Publication Ethics Committee approved this study (Dated 09/07/2020 No. 10017888-100).

Research Model

One group pre-test-post-test design of the weak experimental design, one of the quantitative research methods, was used in the study (Buyukozturk et al., 2020: 208).

Group	Pre-test	Procedure	Post-test
Female participants	69 people	Aerobics, Plates, Zumba, Cardio, Yoga	35 people

Among the sampling methods, the convenience and volunteer sampling method was used. In convenience sampling technique, the sample consists of participants that the researcher can easily reach. In volunteer sampling, volunteers participate in the research as subjects or respondents (Doganay et al., 2018:122).

Research Group

The sample group of the study consisted of 35 women at different occupational and educational levels (primary school-graduate school) who voluntarily participated in the study between the ages of 18 and 54 and living in Kocaeli.

Data Collection

The program prepared was performed as the form of a video call online on Instagram for 3 days a week and 45-60 minutes a day. Pre-tests were applied before the study and post-tests after the study as e-mail. Photographs of each study were taken, attendance was taken for that study, and a report was kept. The study started with 69 people. During the 14-week study period, the data of 35 women participating in regular studies were taken into account. Activities consisted of Aerobics, Plates, Zumba, Cardio and Yoga.

The performed program (In May - August 2020);

Monday	Wednesday	Friday
Aerobics, Plates	Zumba	Cardio, Yoga

Data Collection Tools

Personal information form, recreation benefit scale, perceived stress scale and trait anxiety inventory were used as data collection tools.

Recreation Benefit Scale (RBS); It was developed by Ho (2008) to measure perceived benefit from recreational activities and adapted into Turkish by Akgul, Ertuzun & Karakuçuk (2018). This 5-Likert type scale consists of 3 sub-dimensions as physical, psychological and social and 24 items. The Cronbach's Alpha value of the scale is .83 and the internal consistency coefficients for the three sub-dimensions range between .80-.86 (Akgul et.al, 2018). General total of Cronbach α internal consistency coefficient recreation benefit scale of this study was determined as 0.81; physical dimension as 0.84, psychological dimension as 0.78, and social dimension as 0.78.

Perceived Stress Scale (PSS); It was developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) and adapted into Turkish by Eskin et al. (2013). Consisting of 14 items, the PSS is designed to measure how stressful some situations are perceived in a person's life. It is a 5-point Likert type scale and consists of 14 items. The scores of the PSS vary between 0 and 56. High score indicates a person's excessive perception of stress. Internal consistency coefficient was 0.84, and retest reliability coefficient was found as 0.87 (Eskin et. al., 2013). The Cronbach α internal consistency coefficient of this study was determined as 0.66.

Trait Anxiety Inventory (TAI); With the purpose of determining the trait anxiety and trait anxiety levels of individuals, it was developed by Spielberger et al. (1970) and adapted into Turkish by Öner and Le Compte (1998). The TAI, which consists of 20 items, was developed to determine the general feelings of individuals. The scale is a 4-point Likert type and consists of 20 questions. Alpha reliability was reported as .87 and test-retest reliability was stated to range from .71 to .86 (Goksu & Kumcagiz, 2020). The Cronbach α internal consistency coefficient of this study was determined as 0.72.

Statistical analysis

Data obtained from the scales were analysed with the SPSS 25 package program. f and % values were taken for personal information, and descriptive statistics were made in other data. Cronbach Alpha coefficients were

calculated for reliability. Independent Samples T-test was applied to normally distributed variables and Mann Whitney U was applied for variables not conforming to normal distribution. The significance level in the analyses was accepted as $p < 0.05$.

RESULTS

Pretest-posttest comparisons of the participants' ages and their levels of stress, anxiety and recreational activities benefit are presented in the tables.

Table 1. Distribution of Participants by Age

	Groups	Frequency	Percentage%
Age	18-24	7	20.0
	25-34	7	20.0
	35-44	15	42.9
	45-54	4	11.4
	55-64	2	5.7
	Total	35	100

When the distribution of participants are analysed by their age in Table 1, it is observed that 7 (20%) of them are in the age group of 18-24, 7 of them (20%) are in the age group of 25-34, 15 of them are (42%) in the age group of 35-44, 4 of them (11.4%) are in the age group of 45-54 and 2 of them (5.7%) are in the age group of 55-64.

Table 2. Descriptive Statistics And P Value Belonging to Perceived Stress Pretest-Posttest Data

	N	\bar{x}	SS	t	P
Perceived Stress Pre-test	35	37.00	6.53	.982	.333
Perceived Stress Post-test	35	35.65	5.82		

When the perceived stress pre-test and post-test data of the participants are compared in Table 2, no statistically significant difference was found between two measurement scores ($p = 0.33$; $p < 0.05$). However, it is observed in the averages that the post-test average scores (35.65 ± 5.82) are lower than the pre-test average scores (37.00 ± 6.53).

Table 3. Descriptive Statistics And P Values Belonging to Trait Anxiety Pretest-Posttest Data

	N	\bar{x}	SS	t	P
Trait Anxiety Pre-test	35	46.42	5.86	4.951	.000
Trait Anxiety Post-test	35	40.77	7.28		

Looking at the descriptive statistics and P values belonging to the pre-test and post-test data of the participants in Table 3, a statistically significant difference was found ($p = 0.00$; $p < 0.05$). This difference happened in favour of the pre-test. It is observed that the trait anxiety post-test mean score (40.77 ± 7.28) is lower than the pre-test mean score (46.42 ± 5.86).

Table 4. Descriptive Statistics And P Values Belonging to Pretest-Posttest Data of Recreation Benefit Total Scores

	N	\bar{x}	SS	t	P
Recreation Benefit Total Pre-test	35	91.23	15.96	-.502	.619
Recreation Benefit Total Post-test	35	92.77	14.83		

Comparing the recreation benefit pre-test-post-test total score averages of the participants in Table 4, no statistically significant difference was found between two measurement scores ($p=0.61$; $p<0.05$). However, it is seen in the averages that the post-test average scores (92.77 ± 14.83) are higher than the pre-test average scores (91.23 ± 15.96).

Table 5. Descriptive Statistics And P Values Belonging to Pretest-Posttest Data of Recreation Benefit Sub-Dimension Scores

	N	\bar{x}	SS	Z	P
Physical Dimension Pre-test	35	28.89	4.72	-5.163 ^b	.000
Physical Dimension Post-test	35	56.80	7.39		
Psychological Dimension Pre-test	35	30.51	6.23	-1.290 ^b	.197
Psychological Dimension Post-test	35	30.54	5.50		
Social Dimension Pre-test	35	31.83	7.44	-.216 ^c	.829
Social Dimension Post-test	35	33.45	6.78		

When the descriptive statistics and P values belonging to the pre-test and post-test data of the recreation benefit sub-dimensions of the participants were analysed in Table 5, a statistically significant difference was found between the pre-test-post-test average scores in the physical sub-dimension ($p = 0.00$; $p < 0.01$) and this difference took place in favour of the post-test. The post-test average of the physical sub-dimension (56.80 ± 7.39) is considerably higher than the pre-test average score (28.89 ± 4.72).

There was no significant difference between pre/post-test in other sub-dimensions. However, when looking at the averages, it is seen that the post-tests are higher than the pre-test averages. The post-test average of the social sub-dimension (33.45 ± 6.78) is higher than the pre-test average score (31.83 ± 7.44). In the psychological dimension, it is almost the same, and a minimum increase was determined in favour of the post-test.

DISCUSSION AND CONCLUSION

It is seen that epidemics cause psychic disorders such as depression and anxiety and traumatic effects in humans and subsequently, increase the stress level in individuals (Joos, 2020). Leisure activities also provide temporary relief and escape and buffer the impact of negative life events by creating optimism and hope for the future (Stumbo & Peterson, 2004). Since the beginning of the Covid-19 pandemic period, the restriction of social life, limiting people with the home environment and the fear for unknown lead to increased anxiety and stress. Under these conditions, this study investigates the extent to which the online recreational activities can be beneficial to the participants and how effective they can be on their trait anxiety and perceived stress levels.

It has been determined that the program consisting of sports recreational activities have a positive effect in reducing the trait anxiety levels of the women participating in the study and a statistically significant difference

has been found. The participants were found to have high anxiety scores at the beginning of the study while they had moderate anxiety after the program.

There are various studies on the effect of recreational activities on anxiety. Basaran (2015) has stated that recreational activities have a positive effect in reducing the trait anxiety levels of convicts. Stonerock et al. (2015) has found that exercise reduces anxiety symptoms, Moor et al. (2006) has reported that those who exercise have lower anxiety levels than those who do not exercise on average. Birturk (2014) has reported that recreational activities performed with the 13-14 age group are effective in reducing trait anxiety and Asci (2003) has found the same with the exercises performed with university students. These results show that recreational activities have a positive effect on reducing anxiety and they support our study.

Rogowska et al. (2020) has concluded that university students have experienced very high anxiety and stress during the Covid-19 pandemic and they have needed support and guidance to better manage stress and fear in this unusual situation. Goksu & Kumcagiz (2020) have found that the anxiety of the majority of the participants has increased during the coronavirus epidemic and the perceived stress is moderate. On the other hand, Cetin (2018) has stated that the perceived stress levels of sedentary women before exercise are high while they decreased during the exercise continuity phase. Mumcu (2019) has found that the perceived stress score average of students doing recreational sports is lower and Ozdenk & Kaya (2019) have found that the perceived stress level is higher in people not doing physical activity. Lee et al. (2014) have reported that the perceived stress and anxiety levels of the individuals participating in the study have decreased as a result of the health recreation program performed with the elderly.

It can be said that especially sports recreational activities have a stress-reducing effect and this is due to the endorphin and serotonin hormones secreted in the brain. However, when it comes to a serious situation such as the Covid-19 pandemic that affects the whole world, how effective could the online sports recreational activities be in reducing stress?

When the perceived stress pre-test and post-test scores of the participants in our study were compared, no statistically significant difference was found. However, a decrease was observed in the average stress scores. This may be due to the low level of positive effect of the activities applied, or to the fact that the participants have adapted to the situation after they have got over the first shock they experienced.

With the purpose of coping with stress or reducing the effect of repetitive and high-intensive stressors caused by inactivity, it is used to engage in different recreational activities and to perform activities that prevent inactivity (Karakucuk & Basaran, 1996). It is known that this not only provides physical and mental benefits to people, but also increases social interactions, refreshes the senses, and provides intelligent and effective use of time (Li & Wang, 2012). The studies performed point out that physical activity improve cardiovascular and respiratory efficiency and the body's resistance to disease. It provides many health benefits to the immune system, body posture and musculoskeletal system as well as the nervous system by supporting intellectual performance. It is

stated that regular exercise also reduces nervous tension (Rogowska et al., 2020), depression, anxiety and stress (Vurgun, 2015).

Inactivity can cause many physical diseases such as heart disease, diabetes and obesity being associated with metabolic syndrome (Zeelie et al., 2010). While the global prevalence of physical inactivity increases, its harmful effects on health increase more with the pandemic. Therefore, sports activities are encouraged due to their physical and mental benefits by complying with the epidemic restrictions (Yeo, 2020). Considering the benefits of physical activities applied in our study on the participants, a statistically positive significant difference was found between the pre and post-tests in the physical sub-dimension of recreation benefit scale while there was no significant difference in the other dimensions. However, it was determined that the post-test average scores were higher than the pre-test average scores.

Although the literature that was made during the pandemic period and compared by taking measurements is not available, there are many studies on the benefits of recreational activities. In the study of Karakucuk et al. (2019) performed on orienteering athletes, the participants have a moderate recreational benefit total average score while they have obtained the highest benefit score in the physical sub-dimension and the lowest benefit score in the psychological sub-dimension. Although this result tallies with our study, there are also different results. Ertuzun et al. (2020) have stated that they have found a significant difference in the physical and psychological benefit sub-dimensions and total scores of participants who participated in activities with mild, moderate and severe intensity in the sports centre, but that the recreational benefits perceived by those who participated in fitness activities with mild intensity are more than the others.

People doing regular physical activity perceive themselves as having more autonomy, personal development, purpose in life, more positive relationships with others, self-acceptance and fitness than those who do not do sports (Edward et. al, 2005). Women state that these activities positively affect their body image satisfaction, self-efficacy, general health, social relationships, life quality and lifestyles. They also utter that otherwise, they will turn into individuals with a gradually deteriorating mental health who only spend time at home and it makes a difference in their lives (Vurgun, 2015; Çakır et al., 2021; Colak et al., 2019; Albayrak Kuruoğlu & Uzuncayır, 2020; ; Tunç et al.,).

Physical benefits are expected in the program consisting of sports activities. However, it is an interesting result of this study that the online activities are useful in terms of socialization. People are so bored to be stuck at home that meeting in a virtual environment, being together and having fun for a short time have a positive an impact on the participants. Recreational activities applied in this study were highly useful physically and less beneficial socially. It has little impact from a psychological point of view and remains almost at the same level. In addition, this practice was more effective in reducing anxiety and less effective in reducing stress.

Conclusion

During the Covid-19 pandemic process, online recreational activities have reduced the anxiety level in women and created less effect on the stress level. Looking at the level of benefit, it was useful first in the physical dimension and then in the social dimension. Its benefit in the psychological dimension has remained very low.

Suggestions;

- The program composed of sports and recreational activities prepared for this study was implemented for 14 weeks and 3 times a week. It would be more beneficial to do such studies 5-7 days a week in order to be more effective and beneficial.
- This study was conducted without a control group due to the current conditions. In the next studies, making it comparatively with the control group will reveal the competencies of the applied program better.
- In this study, it can be said that the psychological benefit is minimum and has remained the same. Considering that the reason for this is the pandemic conditions, it will be more beneficial for the participants to have an instructor who provides psychological support in the program.
- All kinds of recreational activities to be planned in such extraordinary situations may be beneficial to individuals and at least prevent future problems.

REFERENCES

- Akgul, B. M.; Ertuzun, E. & Karakucuk, S. (2018). Leisure Benefit Scale: A Study of Validity And Reliability. *Gazi Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 23 (1), 25-34.
- Albayrak Kuruoglu, Y. & Uzuncayır, Y.D. (2020). How Do Physical Activity Services of Local Governments Effect The Daily Lives of Unemployed Women? A Qualitative Research Example in Istanbul Province. *Gazi Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 25(3), 199-212
- Asci, F.H. (2003). The Effects of Physical Education on Trait Anxiety And Physical Self-Concepts of University Students. *Sport And Exercise Psychology*, 4(3), 255-264.
- Aydin, A., Aktug, C., Kocan, S., Erkaya, R., Yasak, K., & et. al. (2020). Determination of Coronavirus Awarenesses And Anxiety Stress Levels of Turkish People. In M. Ozer Keskin & G. Gafurova (Eds). The Book of Abstracts (P. 354-355). 21-23 June 2020. Ankara, Turkey: *International Conference On Covid-19 Studies*.
- Basaran, Z. (2015). The Effect of 12-Week Recreational Activities on Trait Anxiety Level of Female Convicts. *International Journal of Science Culture And Sport (Intjscs)*. 3, 561-574.
- Birturk, A. (2014). *The Effect of 12-Week Recreational Activities on The Statehood And Trait Anxiety Level of Primary School Students Who Will Take The Placement Test*. Unpublished Master Thesis, Kocaeli, Turkey: *Kocaeli University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education And Sports*.
- Braham, B.J. (1998). *Stress Management. Staying Calm Under Fire*. (Translate. V.G. Diker). İstanbul: *Life Publications*.
- Buyukozturk, S., Kılıç Cakmak, E., Akgun, O.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2020). *Scientific Research Methods in Education*. (28th Ed.). Ankara: *Pegem Academy*.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2021). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. . In Doğan, Y.İ. (Ed.), *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2* (pp. 145-163): *Çizgi Yayınevi*.

- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports-(TOJRAS)*, 9(3), 45-58.
- Cetin, S. (2018). *Investigation of Women's Quality of Life And Stress Levels According to The Steps of Exercise Behavior Change*. Unpublished Doctoral Dissertation. Corum, Turkey: Hitit University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education And Sports.
- Colak, S.; Malkoc, N. & Cakmak, G. (2019). The Effect of Regular Physical Activity Program on Housewives on Quality of Life Perceptions. In Proceeding Book. (P.2256-2263). 13-16 November, 2019. Antalya, Turkey: 17th International Sport Sciences Congress.
- Doganay, A., Ataizi, M., Simsek, A., Balaban Sali, J. & Akbulut, Y. (2018). *Research Methods in Social Sciences*. (Ed. A. Şimşek). Eskişehir: Anadolu University, Open Education Faculty Publication, Publication Number, 1619.
- Edwards, S.D., Palavar, K., Ngcobo, S.B. & Edwards, J. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being And Physical Self-Perception in Different Exercise Groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education And Recreation*, 27(1), 59-74.
- Ertuzun, E., Hadi G. & Fidan, E. (2020). Investigation of Recreational Benefit Levels of Individuals Who Are Members of Sports Centers According to Some Variables. *Journal of Sports And Performance Researches*, 11(3), 221-230.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F. & Dereboy, C. (2013). Adaptation of The Perceived Stress Scale to Turkish: Reliability And Validity Analysis. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Goksu, Ö. & Kumcagız, H. (2020). Perceived Stress Level And Anxiety Levels in Individuals in The Covid-19 Outbreak. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gumustekin, G. & Oztemiz, B. (2005). The Interaction of Stress with Productivity And Performance in Organizations. *Çukurova University Journal of Social Sciences Institute*, 14(1), 271-288.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M. & Krusturup, P. (2020). Physical Activity And Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): Specific Recommendations for Home-Based Physical Training. *Managing Sport And Leisure*, 25(6), 1-6
- Joos, A. (2020). Psychosomatic Medicine And Covid-19 Pandemic. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 89, 263–264.
- Karagun, E. (2020). Preservation of Mental Health And Exercise Support in Traumatic Experience Covid-19 Process. In E. Karagün & O. Yılmaz (Eds), *Current Issues And Research in Sports Sciences-2* (Pp. 6-34). Konya: Line Publishing House.
- Karakucuk, S. & Basaran, Z. (1996). Recreation Factor in Coping with Stress. *Journal of Physical Education Sport Sciences*. 1 (4), 55-64.
- Karakucuk, S., Ayyıldız-Durhan, T., Akgul, B.M., Aksin, K. & Ozdemir, A.S. (2019). Relationship of Ecocentric, Anthropocentric, Antipathic Approaches with Recreational Benefit in Orienteering Athletes. *Gazi University Journal of Education Faculty*, 39(3), 1263-1288.
- Koknel, Ö. (2004). *Personality from Anxiety to Happiness*. Gold Books.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lee, J., Kim, J., Jeong, S., Choi, H., Jin, M. & Kim, S. (2014). A Health Recreation Program for U-Healthcare Clients: Effects on Mental Health. *Telemedicine And E-Health*. 20(10), 930-935.
- Li, C. & Wang, C. (2012). The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits And Quality of Life Perspectives. *Sports & Exercise Research*. 14(4), 407-418.

- Moor, M., Beem, A.L., Stubbe, J.H., Boomsma, D.I. & Geus, E.J. (2006). Regular Exercise, Anxiety, Depression And Personality: A Population-Based Study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279.
- Mumcu, N. (2019). *Determination of Stress And Happiness Levels of Physical Education Students with And without Active Sports*. Unpublished Master Thesis, Corum, Turkey: Hitit University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education And Sports.
- Oz, F. (2010). *Basic Concepts in The Field of Health*. Image Publications.
- Ozdenk, S. & Kaya, K. (2019). Examination of The Relationship Between Perceived Stress And Gastrointestinal Symptoms in Formation Students And Influencing Factors. *Journal of Sport And Recreation Researches*. 1(2),1-8.
- Pehlivan, I. (1995). *Stress Sources in Management*. Ankara: Pegem Publications.
- Rafique, H., Tabassum, F. & Moazzam, M. (2020). Covid 19 And Changing Facets of Stress: A Psychological Study of Stress-Oriented People. In M. Ozer Keskin & G. Gafurova (Eds). *The Book of Abstracts* (P. 287). Ankara, Turkiye: 21-23 June 2020. *International Conference on Covid-19 Studies*.
- Riddick, C. & Stewart, D. (1994). An Examination of The Life Satisfaction And Importance of Leisure in The Lives of Older Female Retirees: A Comparison of Blacks to Whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-80.
- Rogowska, A.M.; Kusnierz, C. & Bokszczanin, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress And Coping Styles During Covid-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychol Res Behav Manag.*,13, 797–811.
- Schlebusch, L. (2000). *Mind Shift: Stress Management And Your Health*. Pietermaritzburg, South Africa: University of Kwazulu- Natal Press.
- Stonerock, G.L., Hoffman, B.M.; Smith, P.J. & Blumenthal, J.A. (2015). Exercise As Treatment for Anxiety: Systematic Review And Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 542-556
- Stumbo, N. J. & Peterson, C. A. (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing*, (4th Ed..) San Francisco: Darly Fox.
- T.R. Ministry of Health (2021). "Covid-19". *Hyperlink: [Https://Covid19.Saglik.Gov.Tr/Tr-66113/Covid-19.Html]*. Retrieved on 05 February, 2021.
- Turkcapar, H. (2012). *Cognitive Therapy: Basic Principles And Practice*. Hyb Publications.
- Tunç, A. Ç., Zorba, E., & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Vurgun, N. (2015). Effects of Regular Aerobic Exercise on Physical Characteristics, Body Image Satisfaction And Self-Efficacy of Middle-Aged Women. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education And Recreation*, 37(1), 151-163(13).
- Yeo, T.J. (2020). Sport And Exercise During And Beyond The Covid-19 Pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241
- Young, M. E. (2013). *Stress Management Through Therapeutic Recreation in The Botswana Defence Force*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hatfield, South Africa: Doctor Philosophiae Human Movement Science, Department of Biokinetics, Sport And Leisure Sciences, University of Pretoria Faculty of Humanities.
- Zeelie, A., Moss, S.J. & Kruger, H.S. (2010). The Influence of Physical Activity on Components of The Metabolic Syndrome And Vascular Function in Adolescents: A Narrative Review. Submitted to: *African Journal for Physical, Health Education, Recreation And Dance*, 16(2), (Page Numbers Not Yet Available).
- Zorba, E. (2014). *Lifelong Sport for All*. Ankara: Canset Publications.



Çakırlar, A. &Yaman, Ç. (2022), Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),47-58.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.108>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TERAPÖTİK REKREASYON VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: BİR LİTERATÜR TARAMASI

Ayşe ÇAKIRLAR

Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, aysecakirlar@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7718-6056

Çetin YAMAN

Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TURKEY, cyaman@subu.edu.tr

ORCID: 0000-0002-0888-2154

Amaç: Bu çalışmanın amacı Pozitif Psikoloji bağlamında ;Terapötik Rekreasyonun amacı, gerekliliği,uygulama alanları ve bunların bireylerin iyi oluşları üzerine etkilerini araştırmaktır. Literatürde yeni tartışılmaya başlanan iyi oluş üzerinde etkili olan önemli bir kavramın uygulanabilirliğinin saptanması hedeflenmiştir.Yöntem:Araştırmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Bulgular : Yapılan literatür taraması sonucunda;Terapötik Rekreasyonun, zorluklara ve sınırlamalara rağmen, bireylerin yaşam anlamını desteklemede önemli pozitif role sahip olduğu, pozitif duygu ve hareketlerin oluşturulması için katılımcıların kapasitelerini yükselttiği, hayattaki fırsatlar ve mücadeleler konusunda onları cesaretlendirdiği,ve genel olarak bireylerin iyi oluşları üzerine bir çok olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Bu çalışma ;bir çok alanda uygulanabilirliği yüksek olan Terapötik Rekreasyon çalışmalarının Pozitif Psikoloji bağlamında bireylerin iyi oluşları üzerinde etkisine dikkat çekilmiştir. Terapötik Rekreasyon kavramının toplumun tüm bireylerinde,tüm konularda ve tüm kurumlarında sınırlama olmaksızın uygulanmasına yönelik girişimlere olan ihtiyacı göstermektedir.

Anahtar kelimeler : Pozitif psikoloji,terapötik rekreasyon, iyi oluş

In The Context Of Positive Psychology :The Relationship Between Therapeutic Recreation And Well Being (A Literature Review)

Abstract: The aim of this study is to investigate the purpose, necessity, application areas of Therapeutic Recreation in the context of Positive Psychology and their effects on the well-being of individuals. It is aimed to determine the applicability of an important concept (TR) that is effective on well-being, which has just started to be discussed in the literature. Literature scanning method was used in the research. As a result of the literature review, it has been determined that despite the difficulties and limitations, Therapeutic Recreation (TR) has an important positive role in supporting the meaning of life, increases the capacity of the participants to create positive emotions and actions, and encourages them about the opportunities and struggles in life. In general, it has been determined that it has many positive effects on the well-being of individuals.

Key words: Positive psychology, therapeutic recreation, well-being

GİRİŞ

II. Dünya Savaşından sonra, Psikoloji çalışmaları, bireylerin psikolojik rahatsızlıklarına, hastalıklarına, çevresel stres verici olaylara yoğunlaşıp, bireysel sorunların tedavisi için kullanılmıştır. Bu yıllarda bireylerin olumlu ve güçlü özellikleri olan özellikleri göz ardı edilmiş, hastalıklar ve olumsuzluklar üzerine odaklanılmıştır (Seligman, 2001). Ancak buna karşın son yıllarda araştırmacıların oldukça ilgilendiği bir alan olan, pozitif psikoloji; psikolojin iki ana görevi olan bireylerin yaşamlarını iyileştirme ve bireylerin potansiyellerinin güçlendirilerek geliştirilmesi konusuna odaklanmıştır (Seligman, 2001).

Pozitif Psikoloji, bireylerin koruyucu özelliklerini (cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, iç görü) keşfederek bireylerin ruh gelişimine katkı sağlamanın bireyin mutluluğu üzerinde daha kalıcı etki yaptığını savunmaktadır (Seligman, 2001).

Kesim'e göre (2016), rekreasyon kişilerin çalışma hayatları dışında kendi istekleriyle, kendilerini geliştirmek, dinlenmek, yenilenmek ve çalışmaya hayatına ve sosyal yaşama dinamik dönmek için yaptıkları faaliyet veya aktivitelerdir. Serbest zaman tanımı geniş çapta bir aralığa sahiptir. Serbest zaman kavramı çoğunlukla iş hayatının karşılığı olarak görülür, fakat başka kişilerin serbest zamanı diğer başka kişilerin işi olabilir (Çingöz ve ark, 2021).

Terapötik Rekreasyon özel ihtiyaçları olan kişilere belirli aktiviteler yardımıyla, sağlık durumunu iyileştirmek ve geliştirmek için uygulanan aktivitelerinden oluşan profesyonel bir çalışma alanıdır (Carter ve ark., 2003).

Son yıllarda; terapatik rekreasyon; sadece hastalık veya engellilik durumlarında kullanılan bir alan değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini koruyup desteklerken, bireyin sürdürdüğü yaşamını mutlu ve bilinçli bir şekilde sürdürmesini amaçlayan bir alan olarak çalışmaktadır (Ceyhan,2022). Bu kapsamda, terapötik rekreasyon bireylerin yaşamında anlam ve amaç farkındalığı geliştirerek, iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Dustin, 2000).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE:

Pozitif Psikoloji:

Pozitif Psikoloji ile ilgili literatürde birçok tanımlama mevcuttur. Genel olarak ; Pozitif Psikoloji bireyin hayata bağlanmasına ve hayatını bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma götürmesine katkı sağlayan , neyin olumlu olduğu ile ilgilenen , bireyin zayıf veya olumsuz yönlerini irdelemek yerine güçlü ve olumlu yönlerini destekleyen ve bireyin kapasitesinin nörtürde kalmayıp artı yöne çıkarabilecek potansiyellerle donanımlı olduğunu savunan bir yaklaşımdır (Peterson, 2000 ,Demir ve Türk 2020,Hefferon ve Boniwell, 2014, Seligman,and Csikszentmihalyi, 2000).

Serbest zaman / Boş zaman:

Son yıllarda; boş zaman/serbest zaman değerlendirmesi ve boş zaman olanaklarından yararlanılması, bu zamanın bireylerin sağlık ve refahları, mutluluk ve yaşam doyumları üzerinde etkisi bir çok araştırmacı tarafından oldukça merak uyandıran konular olarak ele alınmaktadır (Mannell, 2007).

Literatüre bakıldığında birçok boş zaman tanımı görülmektedir. Boş zaman bireyin yaşama dair zorunlu görev ve sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, kendine ayırdığı ve özgürce kullanabileceği bir zaman şeklinde tanımlanmaktadır (O'Sullivan, 2006). Boş zaman kavramı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde öz saygı basamağında yer almaktadır. Boş zamanlarda geçirilen vakit bireylerin kendine olan öz saygısının desteklenmesiyle öz güven kazanımına yardımcı olur (Huang, 2003). Yapılan birçok tanımlamaya bakıldığında boş zamanın ortak bileşenlerinin; serbest zamanın süresi, özgürce yapılması ve eğlenmek için yapılan aktiviteler olduğu görülmektedir (Voss J. 1967).

Rekreasyon:

Rekreasyon, genel olarak; bireyin yaşamındaki zorunlu görev ve sorumlulukları dışında rahatlamak, yenilenmek ve canlanmak için yönlendiği sistemli şekilde planlanmış etkinlikler olarak tanımlanabilir (Kraus, 1998).

Rekreasyon; günlük hayatta karşılaşılan stresi azaltmak ve yaşamsal problemlerin etkisinden kurtulmak amaçlı hoşça vakit geçirme olanaklarının sunulduğu fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden bireyleri olumlu anlamda etkileyen tüm aktif ve pasif etkinlikler olarak değerlendirilir (Karaküçük, 2008; Torkildsen, 2010). Rutin ev işleri, yürüyüş, bisiklete binme gibi fiziksel aktiviteler de bireylerin ruhsal ve sosyal anlamda olumlu etkileyen serbest zaman etkinlikleri arasında yer alır (Samar,2022).

Rekreasyon yoluyla bireylerin kendini keşfetme, kabul görme ve kişiler arası ilişkilerde denge kurma gibi bir çok olanağın sağlandığı bir durum ortaya çıkmaktadır. Sınırlı zamana karşı, özgür yaşamın yetkinliği olan rekreasyon; bireyin eksik veya zayıf yönlerini gidermeye, olumlu yönleri desteleyerek (Seligman, 2001) kendisiyle barışık mutlu ve daha sosyal bir yaşam sürdürmeye yardımcı olan bir olgu olarak da tanımlanır (Austin ve Crawford, 2001). Bu bağlamda literatürde serbest zaman ve rekreasyon tanımlarının farklı açıklamaları olsa da (Sevil 2015; Wu, 2010) bazen birbirinin yerine veya iç içe bir şekilde kullanıldığı da görülmektedir (Tütüncü,2012; Voss , 1967).

Buradan hareketle "rekreasyonu; insanın yaşam kalitesi ve mutluluğunu artırmak için serbest zamanında doğaya zarar vermeden, kendi özgür iradesiyle ve gönüllü olarak yaptığı tüm etkinlikleri kapsayan çok boyutlu bir çalışma alanıdır" şeklinde tanımlayabiliriz (Tütüncü, 2012). Bireylerde boş zaman doyumu aynı zamanda yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamakla birlikte, bireyin sosyalleşmesine ve sosyal kuralları benimsemesine olumlu katkı sağlamaktadır (Yönet ve ark. 2019).

Terapötik Rekreasyon:

Literatürde terapötik/terapatik rekreasyon kavramları rekreasyonel terapi/rekreasyon terapisi kavramları aynı anlamı ifade etmekte ve genellikle birbiri yerine sıklıkla kullanılmaktadır. Amerikan Terapötik Rekreasyon Birliği rekreasyon terapisini, travma ya da hastalık sonucu engellilerin bağımsız fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerini eski hallerine getirmek veya en az zararlı yeni duruma alışmak, günlük hayattaki becerilerini geliştirmek ve toplumsal hayata ayak uydurmalarını kolaylaştırmak için çeşitli rekreatif faaliyetlerden yararlanılarak oluşturulan terapi şekli olarak tanımlamıştır .Kavramsal açıdan terapötik rekreasyon "dezavantajlı ve özel gruplar için özel olarak tasarlanmış rekreatif faaliyetler yoluyla gönüllülük esasına dayanan, oynayarak, eğlenerek,

yarışarak tüm boyutları (fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel) ile gelişimlerine katkıda sağlayan” etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır (Shank ve Coyle 2002).

Terapötik rekreasyon olarak da bilinen rekreasyon terapisi; psikolojik ve fiziksel sağlık, iyileşme ve mutluluk için bir araç olarak hastalıkları, engelleyici durumları olan veya tam sağlık durumunu korumak isteyen bireylerin gerekli ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyon ve diğer aktivitelere dayalı müdahaleleri kullanan sistematik bir süreç olarak tanımlanmaktadır <https://www.nctrc.org/about-nctrc/about-recreational-therapy/>.

Rekreasyon terapisi kapsamında sadece hastalık ve sakatlık olması şart değildir, bireyin sosyal ve psikolojik anlamda iyi hissetmemesi veya daha mutlu olmak için ve mutluluğu devam ettirebilmek için motive olmak da rekreasyon terapisinin kapsamına girmektedir. Kişinin iyi olmak istemesi için motive olması, onun sağlığı ile ilgili bir farkındalığı olduğunu gösterir (Williams vd. 2002). Öznel iyi oluşu geliştirmek için çeşitli egzersiz veya aktivitelerle ilgilenen birey bu anlamda pozitif gelişme göstererek tam sağlık haline ulaşmak için motive olmuştur. sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan bireylerin sağlıklarının gelişmesine katkıda bulunulmak amaçlayan Rekreasyonel terapi bu anlamda oldukça etkilidir.

Rekreasyonun içerisinde bir hizmet alanı olan, Terapötik Rekreasyon (TR), bu anlamda bireylerin yaşamlarını daha kaliteli bir ortamda sürdürmelerini hedefleyen rekreasyonel tedavi yöntemini benimseyen bir hizmettir alanıdır. Diğer bir anlatımla terapötik rekreasyonu serbest zaman aktivitelerinin bireylerin hayatlarını olumlu anlamda etkileyen alışkanlıklara dönüştüren ve yaşam doyumuna etki eden, bireylerin mutlu olmalarını destekleyen faydalı fonksiyonel bir hizmet türü olarak tanımlanabilir (Rothwell ve Piaat, 2006).

TR ile boş zaman aktiviteleri ile bireyin yaşam stilini olumlu anlamda geliştirmek ve bununla birlikte; bireyin fiziksel zihinsel ve duygusal yönden iyileşmesine, toparlanmasına ve davranış değişimine odaklanılmaktadır (Dustin, 2000; Karaküçük 2014)

Rekreasyon Terapisti ya da Terapötik Rekreasyon Uzmanı Kimdir?

Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği 'ne göre (2009) Rekreasyon terapistleri bireylerin yaşadığı engelleri azaltmak veya bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal esenliklerini sağlayan kolaylaştırıcıların belirlenmesine yardım eden hasta odaklı bir yaklaşım kullanırlar. Rekreasyon terapistleri tedavi, eğitim ve uyarlanmış rekreasyonel fırsatların sağlanmasından sorumlu uzman bireylerdir. Terapi hizmetleri, fonksiyonel yetenekleri geliştirmek ve bağımsızlığı sağlamak için hastaları restore etmek, düzeltmek ve rehabilite etmek için tasarlanmıştır. Terapinin odak noktası, bir hastalık veya sakatlık durumundan kaynaklanan günlük yaşam ve eğlence aktivitelerine yönelik aktivite sınırlamalarını ve kısıtlamalarını azaltmak veya ortadan kaldırmaktır. Uygulanan teknikler farklılık taşıyabilir. Bunlar sanat, spor, el sanatları, oyun, dans, topluluk gezintisi, müzik, resim, gibi birçok alanda bireyin fiziksel, mental veya duygusal iyiliğini amaçlayan uygulamalardır (Bor, 2022).

Terapötik Rekreasyonun Faydaları:

Terapötik rekreasyon çoklu bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin birçok faydası şöyle sıralanabilir:

Fiziksel sağlık:

- Fiziksel sağlık engelliliğe bağlı komplikasyon riskini azaltır.

- Fiziksel ve algısal motor fonksiyonunu iyileştirir.

Psiko-sosyal Sağlık:

- Depresyon, anksiyete ve stresi azaltır.
- Öz-saygı ve sosyal becerileri geliştirir.
- Başa çıkma davranışı geliştirir.

Bilişsel İşlevsellik:

- Bilişsel işlevde ilerleme ve hafızayı korumayı sağlar.
- Karmaşayı ve oryantasyon bozukluğunu azaltır.

Yaşam Doymu :

- Yaşam doymu, yaşam kalitesi, sosyal destek ve topluluk entegrasyonu destekler (Search ve diğ;2014).

Terapötik Rekreasyon Uygulanma Alanları:

- Park ve rekreasyon departmanları
- Okullarda özel eğitim programları
- Davranışsal sağlık birimleri
- Çocuklar ve Ergenler
- Topluluk Tabanlı Hizmetler
- Rekreasyon Tedavisinin Yönetimi
- Yaşlı yetişkinler
- Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
- Okul Sistemleri
- Askerlik Görevlileri ve Gaziler
- Stres Bakım Üniteleri
- Sağlık Turizmi merkezleri.
- Halk okulları,
- Üniversiteler,
- Yurtlar ve huzurevleri
- Madde bağımlılığı üniteleri (ATRA 2009)

Pozitif Psikoloji, İyi Oluş ve Terapötik Rekreasyon İlişkisi:

İnsanın iyi oluş meselesi tarihten bu yana filozofların da ilgi konusu olmuştur. Erkızan (2017)'a göre, "Aristoteles; insanın hem sosyal ve hem de yalnız bir varlık olduğunu ve bu her iki kapasitenin/olanağın insanın ahlaki kimliğinin kuruluşu bakımından vazgeçilmez bir öneme sahip olduğunu söyler. Çünkü bu ikisi yalnızca kendi aralarında uzlaştırılmayı gerektirmez, aynı zamanda pratik bir gerekliliği de ifade ederler. İnsan olma, insanın kendi kapasiteleri/olanakları ve içinde yaşadığı toplumun belirlenmişlikleri bağlamında ortaya çıkan tercihlerinde açığa çıkar. Birey olma sosyal olmaya bağlıdır; biz sosyal olabilmemiz sayesinde birey olabiliriz. İyi yaşayan iyi hissedebilir ama "iyi hissedemeyen" iyi yaşamış sayıl maz. Eudaimonia "iyi yaşamın" adıdır; "iyi yaşamayı" ifade eder. Dolayısıyla iyi yaşamın ne olduğunu anlamak için de insanın ergonu'nu (işlevini), bu ergon'un doğasının ne olduğunu ortaya koymak gerekir".

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; "bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır (Declaration of Alma Ata, 1978). Pozitif psikolojide iyi oluş, memnuniyet ve doyum (geçmişte), umut ve iyimserlik (gelecekte) ve memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk (şimdi) gibi öznel deneyimleri içermektedir (Seligman, 2001). Bu bireylerin olumlu niteliklerini arttırarak iyi oluşlarına katkı sağlayan etkinliklerle deneyim kazanmaları sonucu, ruh sağlıklarını korumaya odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Nussbaum a göre; insan olanaklı bir varlıktır. İnsani anlamak için onun ne olabileceğine

ve ne yapabileceğine odaklanmak gerekir. Olabilen ve yapabilen bir varlık olarak insan olanaklarını başarılı eylemlere dönüştürdüğünde yani insani işlevselliğini gerçekleştirdiğinde varoluş bütünlüğünü sağlar ve mutlu olur (Akt :GÜVEN ,2017).

Literatürde birçok iyi oluş ve mutluluk tanımlaması yapılmaktadır. Seligman (2011)' a göre mutluluk bir "şey", iyi oluş ise bir "yapı"dır. Bu yapı kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerle ortaya çıkan bir formdur. Böylece pozitif psikoloji bağlamında; Seligman kuramını, ölçülebilir ve öğretilebilir olan ve baş harfleri bir araya geldiğinde PERMA ifadesini ortaya çıkaran beş bileşen üzerine inşa etmiştir (Demirci ve diğ. 2017).

Bir İyi Oluş Modeli:Perma

- P:(positive emotions), Olumlu duygular
- E: (engagement), bağlanma
- R:(positive relationships), pozitif ilişkiler
- M: (meaning), anlam
- A:(accomplishment), başarı (Seligman, 2001).

İyi olmak, kişinin kendini gerçekleştirirde canlı ve optimal düzeyde işlevsel kalmada ve bireyin mutluluğuna olumlu etkilerde bulunmaktadır. Mutluluk, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal verimi etkileyerek bireyin haz ve zevk almasına neden olmakta bireyin kendini ödüllendirici bir iletişim içinde bularak iyi olmasına katkı sağlamaktadır (Carruters & Hood,2017). Bu bağlamda boş zaman etkinlikleri olarak yapılan Törapötik Rekreasyon (TR); bireye olumlu duygu kazanma, çevresiyle iyi ilişki geliştirme, yararlı etkinlik ve aktivite alışkanlığı kazanma, hayatında anlam bulma ve beraberinde başarı yaşaması anlamında bireye katkı sağlayan profesyonel bir çalışma alanı olarak tanımlanabilir (Seligman,2001).

Pozitif anlamda yaşanan deneyimler, bireylerin yaşamını olumlu anlamda etkileyerek bireyin öznel mutluluğuna katkı sağlar (Ashby ve ark, 1999). Psikolojik iyi olma; bireyin genel anlamda (fiziksel, bilişsel ve sosyal) esenlik içince olması anlamına gelmektedir. Fiziksel ve Ruhsal anlamda bozulmaların (Çakır ve Erbaş, 2021), önüne geçen Ruhsal anlamda iyi olmayı teşvik eden serbest zaman aktivitelerinin olumsuz olay ve düşünceler karşısında mücadele etmek, yaşamın stresi ve yoğunluğunu azaltmak ve daha çok olumluya ve iyiye odaklanmak konusunda etkin olduğu belirtilmiştir (Zuzanek,1998, Heintzman, 2000).

Eski paradigmaya göre Terapötik Rekreasyon sadece engelli veya hasta bireylerin engellerini kaldırmak veya azaltmak için kullanılırken artık yeni paradigma ile; esenlik veya mutluluk anlamında bireylerin hayatta başa etme yeteneklerine katkı sağlayan ve tam sağlık durumuna olumlu anlamda yarar sağlayan destekleyici, koruyucu, geliştirici ve önleyici bir sistem olarak tanımlanabilir bir alan olarak kabul edilmektedir (Dülgerbaki 2006, Caldwell, 2005).

Terapatik rekreasyon hizmetleri ve uygulamaları bireyin, özel bir program kapsamında hem amaçlı bir müdahale hem de boş zaman alışkanlığı kazanmasına katkı sağlamaktadır (Kunstler ve Daly, 2010).

Terapötik Rekeasyon ve İyi Oluş (Mutluluk) İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Yurt Dışı Çalışmalar:

Aydın ve Tütüncü (2018), rekreasyon terapisini birey sosyal sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu destekleyen birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Kronik bir rahatsızlığa sahip olan gençlerde rekreasyon terapisi kamplarının, sosyal kabul düzeyinde, öz değer algısında artış ve rahatsızlığını kabul edip kendileriyle daha barışık bir şekilde yaşamalarında destek verdiği belirlenmiştir.

Kronik hastalığa sahip olan bireyler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada da Terapötik rekreasyon uygulamalarının hastalarının sağlıklarını pozitif yönde olumlu anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bekesi ve ark., 2011).

Göbel (2016) engelli bireyler üzerinde yaptığı önleyici TR çalışması sonucunda, bireylerin tutum ve serbest zaman becerileri üzerinde pozitif anlamla etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gürgen, (2003) Terapatik Rekreasyonun egzersiz ve sağlıklı olan ilişkisini açıkladığı bir çalışmada yaparak Türkiye’de Terapatik Rekreasyon faaliyetlerinin geliştirilebilmesi için bir model oluşturmayı amaçlamıştır. Şahin (2004) rekreasyon faaliyetlerinin ilkokul çocuklarının kaygı düzeylerine araştıran çalışmada; istatistiksel olarak anlam ifade edecek şekilde çocukların kaygı düzeylerinde azalmanın olduğu görülmüştür. Kaygı Düzeyi düşük düşüklüğü bireylerin daha iyimser ve geleceğe ait umutlu beklentiler için olmasına olanak sağlamaktadır (Gönen ve Öktem, 2022).

Diğer bir çalışmada; erkek öğretim üyeleri yürüyüş ve futbolu, kadın öğretim üyeleri; yürüyüş, halk oyunları ve modern danslara ilgilenmekte oldukları tespit edilmiş ve spor yapmayı sağlıklı kalmak için tercih edenlerin oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tel ve Köksalan,2008).

Ardahan ve Yerlisu, (2010) yaptıkları çalışmada; bisiklet ve doğa yürüyüşü etkinliğine katılan bireylerin doğa sporlarına doğayla iç içe olmak, sağlıklı kalmak, doğa ve bisikletle ilgilendikleri, stresten ve monotonluktan kurtulmak gibi sebeplerden dolayı bu etkinliklere katıldıklarını belirterek; katılımcıların araştırma sonucunda; kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış hissettiklerini tespit etmişlerdir.

Kadın hükümlülere uygulanan, müzik, dans, meditasyon, sportif faaliyetler, eğlenceli yarışmalar, film ve videolardan oluşan 12 haftalık aktivite programının sonucunda, rekreatif etkinliklerin, kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Başaran, 2015).

Yaşlı bireylere uygulanan 12 haftalık sportif rekreatif faaliyetlerin, bireylerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu tespit edilmiştir (Taşkiran ve Kaya, 2015).

Bor (2018)’de yaptığı araştırma sonucunda; Down Sendromlu öğrencilerin katıldığı terapatik rekreasyon aktivitelerinin, DS çocukların sosyal gelişimi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür (Karademir, 2022).

Hanlon ve diğ. (2018) çocuğunu kaybeden aileler için rekreasyon temelli kamp uygulamasını konu alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu kampta çocuğu ölen aileleri desteklemek ve diğer ailelerle paylaşımlarda

bulunmak için fırsatlar sunulmuştur. Yapılan kamp çalışması uygulamasında, programın geliştirilmesindeki zorlukları vurgulayarak diğer programları kolaylaştırabilmek ve yol göstermek adına faydalı deneyimler bulunmaktadır.

D. García-Villamisar ve diğ. (2017), EF (executive functions) sosyal beceriler, uyarlanabilir davranışlar ve esenlik gibi yönetici fonksiyonların zenginleştirmesinin, Otizm Spektrum bozukluğu (ASD) ve Zihinsel Engelli (ID) yetişkinler için Terapötik Rekreasyon müdahalelerinin etkilerini artırmanın bir yolu olarak destek sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın ön sonuçları, gelecekte TR hizmetlerinin planlanmasında dikkate alınabilir. EF EF programının EF üzerindeki temel etkilerine ilaveten, uyarlanabilir davranışlar, kişisel refah ve sosyal beceriler üzerinde dolaylı faydaları söz konusu olduğu da ortaya konulmuştur.

Scotta ve Harmonb (2016) müzik etkinliklerine katılımın sosyal yaşam içinde genişletilmiş boş zaman deneyimleri olarak etkilerini incelenmiştir. Ve bu çalışmayla müziğin boş zaman aktivitesi olarak sosyalleşmeye olumlu anlamda etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Yurtdışında yapılan bir diğer araştırmada; mahalle içi rekreasyon yürüyüşlerinin çevresel bağıntıları değerlendirilmiştir. Katılımcılar yakın zamanda mahallelerinde yeni yerleşen ve rekreasyon için yürüyüş yapan yetişkinler olarak seçilmiştir. Sonuç olarak katılımcılar; rekreasyonel yürüyüşü, güvenli, keyifli ve sosyal bir deneyimi olarak değerlendirilmiştir (Eileen, K. ve ark.,2016).

Kiselev ve Kiseleva (2015) Novosibirsk Bölgesi'nde; çocukların pedagoglar eşliğinde katıldıkları terapötik rekreasyon kamplarının, çocuklara öğrendiklerini şekillendirerek, problemleri fark etmelerine yardımcı olup, yeni çözümler üretmelerine fırsatlar sunan bir ortam olduğu belirtilmiştir.

Linda A. Gerdn (2000), demans hastalarına yönelik bir etkinlik olarak müziğin etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda ;tüm hastalar için bir müzik, sanat ya da eğlence etkinlikleri hasta olan bireylerde davranışsal ve psikolojik yönde iyileşme gösterdiklerini tespit etmiştir.

Brent, L. ve diğ. (2016) 'nin yaptığı çalışmada; doğaya dayalı faaliyetler, olumlu insani duyguların gelişime yardımcı olacak güçlü bir yaklaşım olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, yaralı askerler için tipik tedavi seçeneklerine genel bir bakış, doğa temelli programlamayı çevreleyen kavramsal temeller araştırılmış, doğanın imkanları gazilerin kullanılması ile ilgili mevcut araştırma literatürü gözden geçirilmiş ve doğaya yönelik RT müdahaleleri için kavramsal bir model olarak sunulmuştur.

Japonya'da yapılan başka bir çalışmada; İwasaki (2017), boş zamanın bireye anlam kazandırmadaki rolü hakkındaki araştırmaya dayalı bilgiler özetlenmekte ve bu rolün, engelli bireylerin katılımını sağlamak için rehabilitasyondaki etkileri anlatılmaktadır. Sonuç olarak eğlence yoluyla anlam kazanmanın temel temaları arasında şunlar bulunmuştur: (1) kimlik, (2) yaratıcılık, (3) bağlanma, (4) uyum / denge, (5) stres-baş etme ve şifa, (6) büyüme / dönüşüm ve (7) boş zamanın deneyimsel ve varoluşçu yönleri. Spesifik olarak, yaşamla anlamlı bir ilişkiye ulaşmak, üzere çeşitli unsurları sağlayarak elde edilebilir. Bunlar ;(a) neşeli bir hayat, (b) canlı bir hayat,

(c) bağılı bir hayat, (d) keşfedilmiş bir yaşam, ve (e) umutlu ve güçlendirilmiş hayat. Yapılan bu çalışma sonucunda, boş zamanın tüm bu anlamlı unsurları yaşamla bütünleştirebileceğini göstermiştir.

Jessup, Bundy ve Cornell'in (2013), kısıtlamalara ve steryo tiplere direnmek için boş zamanlarında faydalı aktivitelerle uğraşan görme engelli gençlerin bulunduğu çalışmalarında; serbest zaman aktiviteleriyle sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatları yakaladıklarını tespit etmişlerdir.

Lauren C. White ve diğ (2016), yaptıkları çalışma, çocuklarının CHD'si olan çocuklar için bir kampa katılmadan önce ve sonra iki yarı yapılandırılmış görüşmeye katılmıştır. Ebeveynler, çocuklarının kamp deneyimlerine ilişkin algılarını tanımlamış ve kampın psiko-sosyal faydasını kendileri için tanımlamıştır. Kamp, ebeveynlerin çocuklarının büyümesine ve bağımsız olmasına izin vermesini sağlayıp ebeveynlerin kısıtlayıcı ve aşırı koruyucu davranışlarını azaltmaya yardımcı olmuştur. Kampta anne-babalara da, "kardiyak" anne-baba olma gereksinimlerini hafifleten geçici bakım hizmeti sunulmuştur. Yapılan kamp sonunda; Terapötik Rekreasyon kamplarının, konjenital kalp hastalığı (KKH) olan çocukların psiko-sosyal işlevlerini iyileştirmek için etkili bir ortam olduğunu tespit etmiştir.

Mathieu (2008) de yaptığı çalışmada yaşlı erişkinlerde özellikle mutluluğu ve mizahı hedef alan terapötik bir rekreasyon programının kullanarak yaşam doyumunu artırıp arttırmayacağını araştırmıştır. "Mutluluk ve Mizah Grubu" haftada bir kez şehirde belirlenen bir merkezde yürütülen 10 haftalık bir program olarak katılımcılara uygulanmıştır. "Yaşam Doyumu Ölçeği" (LSS) tüm programa katılan 15 kişiye en son test öncesi ve son test olarak uygulanmıştır. Bu çalışma sonunda; program katılımcıları için yaşam doyumunda önemli iyileşme olduğunu görülmüştür. "Mutluluk ve Mizah Grubu" başlıklı çalışma, yaşlı merkezlerinde ve benzer tüm alanlarda kullanılabilecek bir model olarak alan yazına sunulmuştur.

Török ve arkd. tarafından (2006) yapılan çalışmada rekreasyon terapisi kamp programlarının kanser ve diyabet hastası çocuklarda benlik saygısı ve öz yeterlilik gelişimi bakımından anlamlı ve pozitif yönde bir değişim olduğu gözlenmiştir (Akt:Aydın ve Tütüncü,2018).

SONUÇ

Sonuç olarak Yapılan araştırmalara baktığımızda; serbest zamanlarda yapılan aktiviteler ve edinilen boş zaman alışkanlıkları bireylerin yaşam kalitesine ve genel anlamda iyi olmalarına olumlu anlamda katkı sağlaması hakkında detaylı bilgi ve veri elde edebilmekteyiz. Araştırma sonucunda; serbest zaman aktivitelerinin uygulandığı terapötik rekreasyon uygulamalarının çok amaçlı tedavi edici, destekleyici, önleyici teşvik edici olduğu tespit edilmiştir (Dattilo ve ark., 1998, Phan, 2011, Lynn ve ark., 2008, Heintzman, 2000). Egzersiz uygulamaları amaçlarına yaşamın her alanında, her yaş grubunda olumlu etkilere sahiptir (Yaman,2020); Rekreasyon etkinliklerinin bireylerde, fiziksel fayda (Hoye ve ark., 2006), sosyal fayda (Kaba, 2009), kişisel beceri ve yeteneklerin gelişimine fayda (Gürbüz 2006) ve psikolojik olarak da iyi olma anlamında fayda sağladığı (Karaküçük, 2005) araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu çalışma, terapötik rekreasyon etkisini ortaya koymakta ve daha fazla bireylerin erişiminin genişletilmesinin önemini vurgulamaktadır. Yapılan literatür taramasında;

Türkiye de Teapötik Rekreasyon uygulamaları alanında sayıda çalışması yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu verilerle, bu alanda kısıtlı olan çalışmaların zenginleştirilerek artması ve diğer çalışmalara ışık tutması beklenebilir.

ÖNERİLER

Terepötik Rekreasyon ve işlevselliği ve etkinliği bağlamında bakıldığında çocuk, anne, baba, ergen gibi bir çok bireyde ve yaş aralığında farklı konuların tedavisinde destekleyici, tedavi edici ve önleyici olarak uygulanabilir .Bu bağlamda TR uygulamaları bir çok alanda yapılan çalışmaya ışık tutabilir .TR, egzersiz ve hareketi içinde bulundurduğu için sağlık ve aynı zamanda iyilik durumunu etkilediği, öncelikle okul öncesinden başlayarak eğitim –öğretim kademelerinin tüm birimlerinde uygulanabilir .Okul kademesinde çocuklarla oyun yoluyla programlı ve amaçlı TR faaliyetleri uygulanabilir. Bu faaliyetlerin yürütülebilmesi için yalnızca Özel eğitim verilen kurumlarda değil, devletin tüm kurumlarında ve özel kuruluşlarda terapötik rekreasyon faaliyetleri için uygun alanların (özel park, özel bahçe, salon vb.) mekanların arttırılmalıdır. Terepötik Rekreasyon bağlamında, kamu ve gönüllü kuruluşların yalnızca engelli bireyler için değil tüm vatandaşlar için genel ruh sağlığını korumak, daha mutlu olabilmelerini sağlamak ve stresten uzaklaşmalarına destek olabilmek için sportif organizasyonlar ve özel eğitsel oyunlar düzenleyebilir. Tüm bireyler Terapötik aktiviteler bağlamında bilgilendirilerek fiziksel aktiviteleri yapmayı günlük hayatlarının bir alışkanlığı haline getirmeleri sağlanabilir. Bu bağlamda, bilim insanları ve alanda yapılmış çalışmalar ışığında terapötik rekreasyon uygulamaları toplumun tüm kurumlarında önleyici ve destekleyici iyi oluş (genel sağlık) hizmeti olarak; grupla veya bireysel uygulanabilir hale getirilebilir ve böylece toplumun genel sağlığı için fayda sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- American Therapeutic Recreation Association. (2009). Definition of recreational therapy. Retrieved from <https://www.atra-online.com/welcome/about-atra>
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 8:1. <http://www.InsanBilimleri.com>
- Ashby F., Isen A., Turken A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition, *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Austin D.R., Crawford M.E. (1996). *Therapeutic Recreation: An Introduction*, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, Boston.
- Ayçeman, N. (2014). Rekreasyon Terapisi nedir? <http://www.saglikterapi.org/tag/terapotik-rekreasyon/> Erişim tarihi: 20.07.2022
- Aydın, İ. & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon Terapisi Kamplarının Sosyal Etkilerinin Değerlendirilmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Anatolia: *Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 29, Sayı 1, Bahar: 106-112, 2018. Copyright 2018 anatolia Bütün hakları saklıdır ISSN: 1300-4220 (1990-2018)
- Balçı, V., İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 11
- Başaran Z. (2015). 12 Haftalık rekreatif etkinliklerin kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* July 2015: Special Issue 3 ISSN: 2148-1148 <https://doi.org/10.14486/IJSCS323>
- Benson P. (1997). All kids are our kids, *San Francisco: Jossey-Bass Publishers*.
- Brent L. Hawkins Jasmine A. Townsend Barry A. Garst,(2016). Nature-Based Recreational Therapy for Military Service Members A Strengths Approach *Therapeutic Recreation Journal* Vol. L, No. 1, pp. 55–74, 2016
- Bundy, A. C., & Cornell, E. (2013). To be or to refuse to be? Exploring the concept of leisure as resistance for young people who are visually impaired. *Leisure Studies*, 32(2), 191-205.
- Caldwell, L.L., (2005), Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Carruthers C.P., Hood, C.D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model part I, *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Ceyhan, M. A. (2022). Covid-19 sürecinde okul öncesi çocuklarda oyun ve spor üzerine güncel yaklaşımlar. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 48-56.
- Cynthia Carruthers; Colleen Deyell Hood (2007) Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and We...*Therapeutic Recreation Journal*; Fourth Quarter 2007; 41, 4; *ProQuest Nursing & Allied Health Source* pg. 276

- Çakır, Z., & Erbaş, Ü., (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerinin Sporcu Davranış Tutumları Bazı Değişkenler Açısından İnce. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 593-604.
- Çingöz, Y. E., Mavıbaşı, M., Asan, S., ve Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- D. García-Villamisar, J. Dattilo & C. Muela Effects of therapeutic recreation on adults with ASD and ID: a preliminary randomized control trial. *Journal of Intellectual Disability Research* v.61- 4 April 2017.
- Demir, R., Türk .T. (2020) Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları Yıl 2020, Cilt 2, Sayı 2, 108 - 125, 17.06.2020
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Dinç, N., Güzel, P. (2012). Gençlerde Rekreatif Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. I. *Rekreatif Araştırmaları Kongresi*, 12-15 Nisan 2012, Antalya, 215-221.
- Dustin J. C. (2000). "Therapeutic recreation treats depression in the elderly, *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 2, 79-90.
- Dülgerbaki, T. (2006). Rekreatif uzmanlarının rehabilitasyon merkezlerindeki görevleri. <http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=124&tab=3&ctid=124&act2=read&aid=1640&p=3&v>, İnternet Erişim Tarihi; 28.11.2018.
- Erkızan, H.N.(2017).Aristoteles, Nussbaum ve Türkiye Üzerine Ya Da Olanaktan Var Olmaya/Var Oluşa Doğru, *Kutatgubilig :Felsefe Bilim Araştırmalar* ,Sayı :34,679-731
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Gerdner, L. A. (2000). Music, art, and recreational therapies in the treatment of behavioral and psychological symptoms of dementia. *International Psychogeriatrics*, 12(S1), 359-366.
- Gönel, Ö. (2016). Önleyici Terapötik Rekreatif Uygulaması; İşitme Engellilere Yönelik Çalışma, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Manisa*
- Gönen, M., Öktem, T. (2022). The relationship between trait anxiety levels and future expectations of young individuals (2022). *Int. J. Life Sci. Pharma Res.*12(1), L194-199.
- Gürkan, M. (2003). Terapötik rekreatif egzersiz ve sağlıkla ilişkisi, Türkiye`de terapötik rekreatif egzersizin konumu ve terapötik rekreatif egzersiz geliştirme model oluşturma. Muğla Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2003*.
- Güven E.(2018) Martha C .Nussbaum 'Nin İnsan Anlayışının Olanaklar Yaklaşımının Aristotelesçi Kökenleri Arkhe –Logos ,4(Ss.149-181)Bursa :Sentez
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Loisir et societe/Society and Leisure*, 23(1), 41-69.
- Huang C. Y., Carleton B. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan*, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Karademir D, C. (2022) Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreatif Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / *Rekreatif Ana Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreatif. 6. Baskı. Gazi kitabevi. Ankara.
- Kesim Ü. (2003). Türkiye`de işyerlerinde rekreatif uygulamaları. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*.
- Kiselev, N. N., & Kiseleva, E. V. (2015). Expert review of pedagogical activities at therapeutic recreation camps. *Russian Education & Society*, 57(10), 830-837, vol. 57, no. 10, October 2015, pp. 830–837. q 2015 Taylor & Francis Group, LLC ISSN: 1060–9393 (print)/ISSN 1558–0423 (online)
- Lee, S., Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1984). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. Prentice Hall.
- Mannell R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Michelle Svarich, Rec T, B, Glenrose Rehabilitation Hospital Therapeutic Recreation: Supporting Physical Activity and Well-Being,Well spring v.25/number 4 june 2014,2 *Occupational Science*, 5, 26-39.
- Nehme, E. K., Oluyomi, A. O., Calise, T. V., & Kohl III, H. W. (2016). Environmental correlates of recreational walking in the neighborhood. *American journal of health promotion*, 30(3), 139-148.
- O'Sullivan E. L. (2006). *An Introduction to Recreation and Leisure*, Human Kinetics, NewYork.
- Peter Hanlon, Suzanne,G .S. & Kiernan, GG.,(2018) Reflections On The Development Of A Therapeutic Recreation-Based Bereavement Camp For Families Whose Child Has Died From Serious İllness, *Death Studies*, 42:9, 593-603, <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407012>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55
- Rotwell, E., PIAAT, J., (2006), Evaluation of an Outpatient Recreation Therapy Treatment Program for Children with Behavioral Disorders, *Therapeutic Recreatinal Journal*, 40(4), 241-254.
- Samar, E. (2022). Artvin çoruh üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 19-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2279641>

- Scott, D., & Harmon, J. (2016). Extended leisure experiences: A sociological conceptualization. *Leisure Sciences*, 38(5), 482-488.
- Seligman M., Peterson C. (2003). Positive clinical psychology. In L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for positive psychology* (305-317), *American Psychological Association*, Washington DC.
- Seligman M.E.P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: *Oxford University Press*.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: *An introduction*, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. Editör: Serdar Kocaekşi. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468*.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir*.
- Shank J. ve Coyle C. (2002). Therapeutic Recreation in Health Promotion and Rehabilitation. *State College PA: Venture*.
- Susan I. M., (2008) Happiness and Humor Group Promotes Life Satisfaction for Senior Center Participants, *Activities, Adaptation & Aging*, 32:2, 134-148, DOI:10.1080/01924780802143089
- Şahin, T. (2004). Rekreasyon faaliyetlerinin ilkökul çocuklarının kaygı düzeylerine etkisi Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı ,2004, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya*
- Taşkıran A. ve Kaya İ. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1): 23-30.
- Tel, M. & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (*Doğu Anadolu Örneği*). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science* Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278.
- Thomas, D.R & Veno. A (EDS.) (1996). *Community Psychology and Social Change: Australian and New Zealand Perspectives* "Enhancing wellbeing through sport and recreation" Laurence Chalip, David R. Thomas, Judy Voyle (2nd ed., pp. 126-156). Palmerston North: *Dunmore Press*
- Torkildsen G. (2010). *Sport and Leisure Management*, 6th.Edition, *Routledge*, USA.
- Voss J. (1967). The definition of leisure, *Journal of Economic Issues*, 91- 106.
- White, L. C., Moola, F. J., Kirsh, J. A., & Faulkner, G. E. (2016). A therapeutic recreation camp for children with congenital heart disease: examining impact on the psychosocial well-being of parents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3034-3043.
- WHO (2001). Mental Health: New Understanding, New Hope, *The World Health Report*, 1-169.
- Wu C. H. (2010). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan, Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate World, *School of Graduate Studies*
- Yaman, D., (2020). Otizmli çocuklar için egzersiz uygulamaları ve amaçları spor ve sağlık bilimlere multidisipliner bakış, Editor: Hergüner G., Serdar, A., Güven, Y.
- Yetim, A.A. (2014). Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. II. *Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı*, 2-4 Mayıs 2014, *Batman*, 3-9.
- Yönet, E., Çalik, F., Soyer, F., Samar, E., Ece, C., & Seviç, M. (2019). Öğretmenlerin boş zamanlarında kısıtlama ve memnuniyet algılarının incelenmesi. *Asya Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5 (1), 207-212. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1208535.pdf>
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39.



Gönen, M., Ceyhan, M.A., Zorba, E., Çakır, Z. & Coşkuntürk, O.S.(2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),59-76.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON ALANI KULLANIMLARINA İLİŞKİN ENGEL VE TERCİHLERİ

Mevlüt Gönen

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE
mevlutgonen@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-9622-7001

Mehmet Ali CEYHAN

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE,
mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6207-8135

Zekai ÇAKIR

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE
zekaicakir@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-7719-1031

Erdal ZORBA

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE
erdalzorba@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-7861-8204

Osman Satı COŞKUNTÜRK

Ankara Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE,
coskunturk@ankara.edu.tr
ORCID: 0000 0001 8668 2628

Öz

Rekreasyon alanlarının kullanımı, kullanıcıların niteliğine ve taleplerine göre değişmektedir. Bu bakımdan gerek yeni rekreasyon alanlarının inşasında gerekse de mevcut alanların düzenlenmesi ve yenilenmesinde kullanıcıların taleplerinin ve kullanım engellerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenlerinin ortaya konmasıdır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören, %59,64'ü (n=368) erkek ve %40,36'ı (n=249) kadın olmak üzere toplam 617 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Gümüş ve Özgül, (2017) tarafından geliştirilen iki bölümden oluşan 5'li likert yapıda olan "Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği" (RAKE) ve "Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği" (RATE) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, t testi ve ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesiyle elde edilen bulgulara göre, katılımcıların ölçek puan

ortalamalarında cinsiyet haftalık düzenli spor yapma ve bölüm değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılım tercihlerinin sportif çeşitlilik, fiziki imkanlar, personelden kaynaklı etkenler olduğu, katılım engellerinin ise; zaman kısıtlılığı, güvenlik engelleri ve spor alanı engellerinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Katılım Engelleri, Tercih Etkenleri, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenciler

OBSTACLES AND PREFERENCES OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS REGARDING THE USE OF RECREATION AREA

Abstract

The use of recreation areas varies according to general characteristics and demands of the users. In this respect, it is necessary to determine the demands of the users and the usage barriers both in the construction of new recreation areas and in the arrangement and renewal of existing areas. For this reason, the aim of this research is to reveal the participation barriers and preference factors related to the use of recreation area by the students of the Faculty of Sports Sciences. Screening model was used in the research. Appropriate sampling method was used in sample selection. The study group of the research consists of 617 volunteer students, 59,64% (n=368) male and 40,36% (n=249) female, studying at the Faculty of Sports Sciences in the 2021-2022 academic year. In the research, the "Recreation Area Participation Barriers Scale" (RAKE) and the "Recreation Area Preference Factors Scale" (RATE), which is a 5-point likert structure consisting of two parts, developed by Gümüş and Özgül (2017). The obtained data were analyzed using arithmetic mean, standard deviation, percentage, t test and ANOVA test. According to the findings obtained by analyzing the data, a statistically significant difference was found in the scale mean scores of the participants according to the variables of gender, weekly regular sports and department. ($p<0.05$). As a result, the preferences of the students to participate in recreational activities are the factors caused by the sportive diversity, physical facilities and personnel, and the barriers to participation are; It has been determined that there are time constraints, security barriers and sports field barriers.

Key Words: Recreation, Participation Barriers, Preference Factors, Sports Science Faculty, Students

GİRİŞ

Kelime anlamı olarak, yenilenmek anlamına gelen rekreasyon kavramı, aynı zamanda, bireyin, serbest zamanlarında, fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmeye yönelik, kendi gönlünce ve eğlenmek amaçlı yaptığı aktiviteler olarak ifade edilir. Rekreasyon kavramında öne çıkan iki unsurdan biri olan serbest zaman, insanların iş ve diğer zorunluluk ve sorumlulukları dışında kalan, özgürce istedikleri gibi geçirdikleri zaman dilimi olarak ifade edilir (Akyüz ve ark. 2018). Eğlence ise bireyi monotonluktan kurtaran hoşça ve neşeli zaman geçirmesini sağlayan süreç ve aktiviteler olarak tanımlanabilir. Böylelikle rekreasyonu kısaca, serbest zamanlarda yapılan eğlenceli aktiviteler olarak tanımlayabiliriz. İnsanlar, bu aktivitelerle ustalık, neşe, kabul, başarı, özsaygı ve keyif alma gibi çeşitli amaçlar ile katılım sağlamaktadır (Lakmalı ve ark. 2021). Serbest zaman kavramı çalışmanın dışında kalan zaman olarak ifade edilir. Bu zaman diliminde yapılan etkinlikler bireyden bireye değişebilir (Çingöz ve ark, 2021).

Hayatta kalma mücadelesinin bir parçası olarak çalışma hayatı, günlük hayatın büyük bir bölümünü kaplamaktadır (Türkmen ve ark., 2013; Erbaş, 2020). Kapalı alanlarda masa başında yoğun çalışma mesaiyi geçiren bireyler, hareketsiz yaşamın neden olduğu çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmaktadır. Bireyler, bu durumun olumsuz etkilerinden kurtulmak, iş hayatının stresinden uzaklaşmak, rutinin dışına çıkmak, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlayabilmek için farklı ortamlarda farklı etkinlikler aramaya başlamışlardır. Bu durum rekreasyon

aktivitelerine katılımın ve rekreasyon alanlarının kullanımının artmasını sağlamıştır (Gümüş ve Özgül, 2017). Rekreasyon davranışı üzerinde etkili en önemli faktör rekreasyon alanı kullanımı tercih ve engelleridir. Rekreasyon engelleri, bireyin rekreatif faaliyetlere katılımı ve bu faaliyetlerden aldığı hazı azaltan tüm unsurlar olarak tanımlanabilir (Kizilkoca ve Bozkir 2020). Bireylerin rekreasyona katılım sonucunda elde ettikleri memnuniyet genel mutluluk düzeylerini artırmakta ve tekrar etkinliğe katılmalarını sağlamada etkili olmaktadır (Aydın, 2022) Bu bakımdan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarındaki tercihlerinin bilinmesi ve katılımlarını zorlaştıran engellerin ortadan kaldırılması rekreasyona katılım davranışı ve sıklığını artırmada önemlidir (Jackson,1983). İnsanları şehir hayatının monotonluğundan kurtarmak ve rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak üzere, kent planlamacıları tarafından çeşitli rekreatif etkinliklerin yapılabileceği kapalı ve açık rekreasyon alanları tasarlanmaktadır. Serbest zamana sahip bireyler, planlanan bu alanlarda çeşitli etkinliklere katılarak hem kendilerini fiziksel ve ruhsal bakımdan yenileme hem de insanlarla kurdukları iletişim sayesinde sosyal olarak da gelişme imkanı bulmaktadırlar(Öktem,2020) .

Rekreasyon aktiviteleri toplumun tüm kesimine hitap etse de içerisinde bulundurduğu serbest zaman ve eğlence unsurları ile birlikte üniversite öğrencilerini daha fazla kapsamaktadır. Çalışma hayatına girmeden önceki son dönemde bulunan üniversite öğrencileri belki de ileriki dönemlerde sahip olamayacakları kadar serbest zamana üniversite eğitimi boyunca sahip olabilmektedirler. Bu bakımdan çoğu üniversite öğrencilere birçok rekreasyon faaliyeti gerçekleştirebilecekleri alanlar ve imkanlar sağlamaktadır. Rekreasyon etkinlikleri kapsamında en yoğun faaliyetler spor ve sportif etkinliklerden oluşmaktadır. Sportif rekreasyon etkinlikleri, öğrencilerin bir yandan fiziksel olarak zinde ve sağlıklı olmalarını sağlarken bir yandan da sosyo kültürel gelişimlerine katkıda bulunmakta ayrıca rahatlamış bir zihninle derslerine daha kolay adapte olabilmelerini sağlamaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Rekreasyon alanlarının kullanımına yönelik tercih ve engeller bu alanların kullanım düzeylerini etkileyen belirleyicilerdendir. Sporla iç içe olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine daha fazla katılmaları muhtemeldir. Bu bakımdan, spor bilimleri fakültesi öğrencilerin rekreasyon alanlarını kullanımına ilişkin engel ve tercihlerinin bilinmesi bu alanlarda gerçekleştirilecek olan rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliğinin artırılması ve kalitesinin yükseltilmesi konusunda bir gösterge olacaktır. Ayrıca rekreasyona katılımda tercih ve engellerin bilinmesi rekreasyon alanında yapılacak diğer çalışmalara da yardımcı olacak ve böylelikle literatüre de katkı sağlaması bakımından önemli arz edecektir. Bu bakımdan bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, rekreasyon alanı kullanımına ilişkin engel ve tercihlerini incelemektir.

Rekreasyon alanlarının en uygun düzeyde kullanımının sağlanabilmesi için insanları bu alanlara çeken ve/veya onları engelleyen nedenlerin incelenmesi ve çıkan sonuçlar neticesinde hareket edilmesi gerekmektedir. Rekreasyon alanlarının kullanımı, kullanıcıların niteliğine ve taleplerine göre değişmektedir. Bu bakımdan gerek yeni rekreasyon alanlarının inşasında gerekse de mevcut alanların düzenlenmesi ve yenilenmesinde kullanıcıların taleplerinin ve kullanım engellerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenlerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı tercih etkenleri ve katılım engellerinin bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel araştırma modeli iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediklerini ve bu değişimin ne derecede olduğunu saptamayı amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2012; Tavşancıl, 2018).

Çalışma Grubu

Bu çalışmada Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri amaçlandığı bu araştırmanın çalışma grubu; Bartın Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi ve Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bölümlerinde eğitim öğretim gören öğrencilerden oluşmaktadır. 617 katılımcının 368'i erkek ve 249'u ise kadındır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan 23.06.2022 tarihli, 2022/163 karar sayılı yazısı ile etik kurulu onayı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri yüz yüze, imkân olmayan durumlarda ise Google Form vs. dijital platformlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın içeriği ve elde edilecek verilerin, sadece araştırma amacı ile kullanılacak olup bilgilerin üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı konusunda bilgi iletilmiştir. Veri toplama araçları olarak Gümüş ve Özgül, (2017) tarafından geliştirilen iki bölümden oluşan rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeği kullanılmıştır. İlk bölümde bireylerin, rekreasyon alanlarını tercih etmelerinde etkili olan unsurları inceleyen, "Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği" (RATE) kullanılmıştır. RATE sportif çeşitlilik, personel, konum, fiziki imkânlar ve aktivite olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 24 maddeden oluşmakta ve 5'li derecelidir (1: Hiç Önemli Değil, 2: Önemsiz, 3: Fark etmez, 4: Önemli, 5: Çok Önemli). İkinci bölümde ise bireylerin, rekreasyon alanlarına katılım engel durumunu inceleyen "Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği" (RAKE) kullanılmıştır. RAKE güvenlik engeli, bireysel engel, spor alanı engeli, zaman engeli ve arkadaş engeli olmak üzere toplam 5 alt boyut ve 17 maddeden oluşmaktadır. RAKE 5'li derecelendirme türünde bir ölçektir (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum). Ölçeklerde ters madde bulunmamaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin bazı özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. ,

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 26 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Analiz işleminde ilk olarak yüzde, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Daha sonra kullanılacak analiz tekniklerinin tercih edileceğinin belirlenmesi amacıyla verilerin normallik şartını sağlayıp sağlamadığını test etmek için çarpıklık, basıklık ile aritmetik ortalama değerlerine bakılmıştır.

Verilerin Normalliği

Tablo 1. Katılımcılara Uygulanan Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (RATE) ve Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği (RAKE) Alt Boyut Puanlarının Basıklık Ve Çarpıklık Değerleri

	N	Mean	Median	Min.	Max.	Skewness	Std.Error	Kurtosis	Std.Error
RATE									
Sportif Çeşitlilik	617	3,22	3,25	1,00	5,00	-,079	.098	-1,038	1,96
Personel	617	3,43	3,50	1,00	5,00	-,270	.098	-,897	1,96
Konum	617	3,54	3,66	1,00	5,00	-,371	.098	-,655	1,96
Fiziki İmkânlar	617	3,51	3,62	1,13	5,00	-,361	.098	-,091	1,96
Aktivite	617	3,46	3,60	1,00	5,00	-,348	.098	-,746	1,96
RAKE									
Güvenlik Engeli	617	3,55	3,75	1,00	5,00	-,428	.098	-,688	1,96
Bireysel Engel	617	3,34	3,50	1,00	5,00	-,533	.098	-,486	1,96
Spor Alanı Engeli	617	3,51	3,75	1,00	5,00	-,450	.098	-,732	1,96
Zaman Engeli	617	2,93	3,00	1,00	4,75	-,254	.098	-,005	1,96
Arkadaş Engeli	617	3,48	3,66	1,00	5,00	-,332	.098	-,901	1,96

Tablo 1’de RATE ve RAKE ölçek puanlarına ait ortalamalar ve ölçeklerin alt boyutlarının aritmetik ortalamaları, medyan, minimum, maksimum değerleri çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. RATE ölçek alt boyutlarından *“Sportif Çeşitlilik”* Skewness -.079 ve Kurtosis -1.038, *“Personel”* Skewness -.270 ve Kurtosis -.897, *“Konum”* Skewness -.371 ve Kurtosis -.655, *“Fiziki İmkânlar”* Skewness -.361ve Kurtosis -.091, *“Aktivite”* Skewness -.348 ve Kurtosis -.746, -olduğu tespit edilmiştir. RAKE ölçek alt boyutlarından *“Güvenlik Engeli”* Skewness -.428 ve Kurtosis -.688, *“Bireysel Engel”* Skewness -.533 ve Kurtosis -.486, *“Spor Alanı Engeli”* Skewness -.450 ve Kurtosis -.732, *“Zaman Engeli”* Skewness -.254 ve Kurtosis -.005, *“Arkadaş”* Engeli Skewness -.332 ve Kurtosis -.901, -olduğu tespit edilmiştir. Bulgulanan değerler literatürde kabul edilen sınırlar içerisinde (-2.0 ile +2.0; -1.5 ile +1.5; -1 ile +1) yer almaktadır (George & Mallery, 2010; Tabachnik & Fidell, 2012; Büyüköztürk, 2012). Bu araştırmada elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik testlerden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2’de Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerine uygulanan RATE ve RAKE ölçeğinden elde edilen araştırma bulguları, çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde oranlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	368	59,64
	Kadın	249	40,36
	Toplam	617	100
Bölüm	Rekreasyon	119	19,29
	Spor Yöneticiliği	160	25,93
	Antrenörlük Eğitimi	150	24,31
	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	188	30,47
	Toplam	617	100
Haftalık Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	Evet	320	51,86
	Hayır	297	48,14
	Toplam	617	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya erkek (n=368, %59,64), kadın (n=249, %40,36) olmak üzere toplam 617 gönüllü kişi katılmıştır. Katılımcıların okudukları bölüm değişkenine göre, 119’u(%19,29) Rekreasyon, 160’i(%25,93) Spor Yöneticiliği, 150’i(%24,31) Antrenörlük Eğitimi ve 188’i(%30,47) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Düzenli spor yapma değişkenine göre katılımcıların 320’i(%51,86) Haftalık düzenli spor yapan, 297’si(%48,14) düzenli spor yapmayanlardan oluşmaktadır.

Tablo 3. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri (RATE) Ölçek maddelerine göre Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları Sonuçları

Alt Boyut	Madde No	Hiç Önemli Değil		Önemsiz		Fark etmez		Önemli		Çok Önemli		n	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sportif Çeşitlilik	1	85	13,78	135	21,88	121	19,61	129	20,91	147	23,82	617	100,00
	2	89	14,42	137	22,20	138	22,37	130	21,07	123	19,94	617	100,00
	3	106	17,18	117	18,96	129	20,91	128	20,75	137	22,20	617	100,00
	4	81	13,13	98	15,88	105	17,02	142	23,01	191	30,96	617	100,00
Personel	5	62	10,05	114	18,48	112	18,15	145	23,50	184	29,82	617	100,00
	6	62	10,05	131	21,23	114	18,48	160	25,93	150	24,31	617	100,00
	7	53	8,59	134	21,72	135	21,88	137	22,20	158	25,61	617	100,00
	8	63	10,21	81	13,13	112	18,15	154	24,96	207	33,55	617	100,00
Konum	12	49	7,94	86	13,94	126	20,42	165	26,74	191	30,96	617	100,00
	13	60	9,72	99	16,05	121	19,61	144	23,34	193	31,28	617	100,00
	14	55	8,91	98	15,88	130	21,07	149	24,15	185	29,98	617	100,00
Fiziki İmkanlar	10	51	8,27	84	13,61	126	20,42	150	24,31	206	33,39	617	100,00
	15	61	9,89	115	18,64	121	19,61	156	25,28	164	26,58	617	100,00
	16	52	8,43	92	14,91	163	26,42	136	22,04	174	28,20	617	100,00
	18	55	8,91	113	18,31	113	18,31	157	25,45	179	29,01	617	100,00
	19	59	9,56	111	17,99	133	21,56	161	26,09	153	24,80	617	100,00
	20	61	9,89	94	15,24	133	21,56	142	23,01	187	30,31	617	100,00
	21	59	9,56	72	11,67	116	18,80	148	23,99	222	35,98	617	100,00
	22	49	7,94	74	11,99	118	19,12	165	26,74	211	34,20	617	100,00
	23	49	7,94	72	11,67	129	20,91	169	27,39	198	32,09	617	100,00
	24	50	8,10	75	12,16	111	17,99	177	28,69	204	33,06	617	100,00
	25	52	8,43	76	12,32	119	19,29	169	27,39	201	32,58	617	100,00
Aktivite	26	54	8,75	71	11,51	113	18,31	179	29,01	200	32,41	617	100,00
	27	71	11,51	135	21,88	145	23,50	115	18,64	151	24,47	617	100,00
	28	71	11,51	104	16,86	130	21,07	149	24,15	163	26,42	617	100,00
	29	55	8,91	119	19,29	152	24,64	161	26,09	130	21,07	617	100,00
	30	73	11,83	119	19,29	150	24,31	142	23,01	133	21,56	617	100,00
	31	65	10,53	80	12,97	112	18,15	157	25,45	203	32,90	617	100,00
	32	62	10,05	70	11,35	123	19,94	152	24,64	210	34,04	617	100,00
	33	58	9,40	90	14,59	122	19,77	164	26,58	183	29,66	617	100,00

Tablo 3 incelendiğinde “SPORTİF ÇEŞİTLİLİK” Alt Boyutunda; “S1. Yürüyüş yollarının olması.” ifadesine %13,78 Hiç Önemli Değil, %21,88 Önemsiz, %19,61 Fark etmez, %20,91 Önemli, %23,82 Çok Önemli, görüşünü

belirtmişlerdir. **"S2. Bisiklet yolunun bulunması."** ifadesine %14,42 Hiç Önemli Değil, %22,2 Önemsiz, %22,37 Fark etmez, %21,07 Önemli, %19,94 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S3. Paten, kay kay yolunun bulunması."** ifadesine %17,18 Hiç Önemli Değil, %18,96 Önemsiz, %20,91 Fark etmez, %20,75 Önemli, %22,2 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S4. Farklı spor dallarını yapmaya imkân sağlaması."** ifadesine %13,13 Hiç Önemli Değil, %15,88 Önemsiz, %17,02 Fark etmez, %23,01 Önemli, %30,96 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir.

"PERSONEL" Alt Boyutunda; "S5. Spor yaptıracak eğitmenlerin olması." ifadesine %10,05 Hiç Önemli Değil, %18,48 Önemsiz, %18,15 Fark etmez, %23,5 Önemli, %29,82 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S6. Yeterli sayıda temizlik personelinin bulunması."** ifadesine %10,05 Hiç Önemli Değil, %21,23 Önemsiz, %18,48 Fark etmez, %25,93 Önemli, %24,31 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S7. Alanda danışabilecek personelin bulunması."** ifadesine %8,59 Hiç Önemli Değil, %21,72 Önemsiz, %21,88 Fark etmez, %22,2 Önemli, %25,61 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S8. Yeterli sayıda güvenlik personelinin bulunması."** ifadesine %10,21 Hiç Önemli Değil, %13,13 Önemsiz, %18,15 Fark etmez, %24,96 Önemli, %33,55 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir.

"KONUM" Alt Boyutunda; "S12. Şehir merkezine yakın olması." ifadesine %7,94 Hiç Önemli Değil, %13,94 Önemsiz, %20,42 Fark etmez, %26,74 Önemli, %30,96 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S13. Eve yakın olması."** ifadesine %9,72 Hiç Önemli Değil, %16,05 Önemsiz, %19,61 Fark etmez, %23,34 Önemli, %31,28 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S14. Toplu taşıma araçları ile ulaşılabilir olması."** ifadesine %8,91 Hiç Önemli Değil, %15,88 Önemsiz, %21,07 Fark etmez, %24,15 Önemli, %29,98 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir.

"FİZİKİ İMKANLAR" Alt Boyutunda; "S10. Doğal/yapay su alanlarının çeşitliliği." ifadesine %8,27 Hiç Önemli Değil, %13,61 Önemsiz, %20,42 Fark etmez, %24,31 Önemli, %33,39 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S15. Çocuk oyun alanlarının çeşitliliği."** ifadesine %9,89 Hiç Önemli Değil, %18,64 Önemsiz, %19,61 Fark etmez, %25,28 Önemli, %26,58 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S16. Ailece oturulabilecek bankların bulunması."** ifadesine %8,43 Hiç Önemli Değil, %14,91 Önemsiz, %26,42 Fark etmez, %22,04 Önemli, %28,2 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S18. Beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilecek mekânların olması."** ifadesine %8,91 Hiç Önemli Değil, %18,31 Önemsiz, %18,31 Fark etmez, %25,45 Önemli, %29,01 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S19. İşme suyunun bulunması."** ifadesine %9,56 Hiç Önemli Değil, %17,99 Önemsiz, %21,56 Fark etmez, %26,09 Önemli, %24,8 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S20. Bilgilendirici levhaların olması."** ifadesine %9,89 Hiç Önemli Değil, %15,24 Önemsiz, %21,56 Fark etmez, %23,01 Önemli, %30,31 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S21. Ortak kullanım alanlarının temiz olması."** ifadesine %9,56 Hiç Önemli Değil, %11,67 Önemsiz, %18,8 Fark etmez, %23,99 Önemli, %35,98 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S22. Kiralanabilecek ekipmanların olması (bisiklet, paten vs)."** ifadesine %7,94 Hiç Önemli Değil, %11,99 Önemsiz, %19,12 Fark etmez, %26,74 Önemli, %34,2 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S23. Piknik yapmaya imkan sağlaması."** ifadesine %7,94 Hiç Önemli Değil, %11,67 Önemsiz, %20,91 Fark etmez, %27,39 Önemli, %32,09 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S24. Yeşil alanların sürekli bakımlı ve temiz olması."** ifadesine %8,1 Hiç Önemli Değil, %12,16 Önemsiz, %17,99 Fark etmez, %28,69 Önemli, %33,06 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S25. Yeşil alanların çok ve çeşitli olması."** ifadesine %8,43 Hiç Önemli Değil, %12,32 Önemsiz, %19,29 Fark etmez, %27,39 Önemli, %32,58 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S26. Yılın her döneminde kullanılabilir olması."** ifadesine %8,75 Hiç Önemli Değil, %11,51 Önemsiz, %18,31 Fark etmez, %29,01 Önemli,

%32,41 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S27. Alan içi peyzaj mimarisi benim için önemlidir."** ifadesine %11,51 Hiç Önemli Değil, %21,88 Önemsiz, %23,5Fark etmez, %18,64Önemli, %24,47 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S28. Bitki çeşitliliğinin çok olması."** ifadesine %11,51 Hiç Önemli Değil, %16,86 Önemsiz, %21,07Fark etmez, %24,15Önemli, %26,42 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir.

"AKTİVİTE" Alt Boyutunda; "S29. Alanda sürekli sosyo kültürel etkinliklerin bulunması." ifadesine %8,91 Hiç Önemli Değil, %19,29 Önemsiz, %24,64Fark etmez, %26,09Önemli, %21,07 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S30. Alanda sürekli sportif organizasyonların bulunması."** ifadesine %11,83 Hiç Önemli Değil, %19,29 Önemsiz, %24,31Fark etmez, %23,01Önemli, %21,56 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S31. Rekreasyon alanlarının sosyalleşmek için yeterince kalabalık olması."** ifadesine %10,53 Hiç Önemli Değil, %12,97 Önemsiz, %18,15Fark etmez, %25,45Önemli, %32,9 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S32. Çocuklar için eğlenceli etkinlikler yapılması."** ifadesine %10,05 Hiç Önemli Değil, %11,35 Önemsiz, %19,94Fark etmez, %24,64Önemli, %34,04 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir. **"S33. Alanda söyleşi, kongre, sempozyum vb etkinliklerin yapılması."** ifadesine %9,4 Hiç Önemli Değil, %14,59 Önemsiz, %19,77Fark etmez, %26,58Önemli, %29,66 Çok Önemli, görüşünü belirtmişlerdir.

Tablo 4. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri (RAKE) Ölçek Maddelerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları Sonuçları

Alt Boyut	Madde No	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		n	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Güvenlik Engeli	1	65	10,53	105	17,02	125	20,26	146	23,66	176	28,53	617	100,00
	2	50	8,10	116	18,80	146	23,66	157	25,45	148	23,99	617	100,00
	3	64	10,37	111	17,99	148	23,99	141	22,85	153	24,80	617	100,00
	4	54	8,75	72	11,67	113	18,31	157	25,45	221	35,82	617	100,00
	5	48	7,78	63	10,21	121	19,61	155	25,12	230	37,28	617	100,00
	6	39	6,32	84	13,61	124	20,10	167	27,07	203	32,90	617	100,00
	7	43	6,97	77	12,48	115	18,64	162	26,26	220	35,66	617	100,00
	8	50	8,10	73	11,83	120	19,45	155	25,12	219	35,49	617	100,00
Zaman Engeli	9	61	9,89	89	14,42	128	20,75	147	23,82	192	31,12	617	100,00
	10	50	8,10	81	13,13	148	23,99	145	23,50	193	31,28	617	100,00
	11	110	17,83	330	53,48	110	17,83	56	9,08	11	1,78	617	100,00
	12	120	19,45	251	40,68	109	17,67	75	12,16	62	10,05	617	100,00
Arkadaş Engeli	13	184	29,82	271	43,92	93	15,07	57	9,24	12	1,94	617	100,00
	14	216	35,01	200	32,41	74	11,99	82	13,29	45	7,29	617	100,00
	15	142	23,01	210	34,04	119	19,29	105	17,02	41	6,65	617	100,00
Spor Alanı Engeli	17	49	7,94	119	19,29	142	23,01	163	26,42	144	23,34	617	100,00
	18	67	10,86	108	17,50	143	23,18	146	23,66	153	24,80	617	100,00
	19	55	8,91	73	11,83	111	17,99	157	25,45	221	35,82	617	100,00
	20	50	8,10	61	9,89	118	19,12	157	25,45	231	37,44	617	100,00
	22	42	6,81	76	12,32	112	18,15	162	26,26	225	36,47	617	100,00
Bireysel Engeli	23	52	8,43	77	12,48	119	19,29	152	24,64	217	35,17	617	100,00
	24	63	10,21	84	13,61	128	20,75	147	23,82	195	31,60	617	100,00
	25	56	9,08	75	12,16	139	22,53	153	24,80	194	31,44	617	100,00
	26	110	17,83	326	52,84	96	15,56	49	7,94	36	5,83	617	100,00
	27	42	6,81	79	12,80	119	19,29	170	27,55	207	33,55	617	100,00

Tablo 4 incelendiğinde **"GÜVENLİK ENGELİ" Alt Boyutunda; "S1.Suçta meyilli kişilerin buraya gelmesi."** ifadesine

%10,53 Hiç Katılmıyorum, %17,02 Katılmıyorum, %20,26 Kismen Katılıyorum, %23,66 Katılıyorum, %28,53 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S2.Alkol tüketenlerin bulunması.”** ifadesine %8,10 Hiç Katılmıyorum, %18,80 Katılmıyorum, %23,66 Kismen Katılıyorum, %25,45 Katılıyorum, %23,99 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S3.Madde bağımlılarının bulunması.”** ifadesine %10,37 Hiç Katılmıyorum, %17,99 Katılmıyorum, %23,99 Kismen Katılıyorum, %22,85 Katılıyorum, %24,80 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S4.Evsizlerin bulunması.”** ifadesine %8,75 Hiç Katılmıyorum, %11,67 Katılmıyorum, %18,31 Kismen Katılıyorum, %25,45 Katılıyorum, %35,82 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S5.Soyulma korkusu.”** ifadesine %7,78 Hiç Katılmıyorum, %10,21 Katılmıyorum, %19,6 Kismen Katılıyorum, %25,12 Katılıyorum, %37,28 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S6.Fiziksel saldırı korkusu.”** ifadesine %6,32 Hiç Katılmıyorum, %13,61 Katılmıyorum, %20,10 Kismen Katılıyorum, %27,07 Katılıyorum, %32,90 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S7.Cinsel saldırı korkusu.”** ifadesine %6,97 Hiç Katılmıyorum, %12,48 Katılmıyorum, %18,64 Kismen Katılıyorum, %26,26 Katılıyorum, %35,66 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S8.Sakatlanmaktan korkmak.”** ifadesine %8,10 Hiç Katılmıyorum, %11,83 Katılmıyorum, %19,45 Kismen Katılıyorum, %25,12 Katılıyorum, %35,49 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir.

“ZAMAN ENGELİ” Alt Boyutunda; “S9.Program zamanlarının uygun olmaması.” ifadesine %9,89 Hiç Katılmıyorum, %14,42 Katılmıyorum, %20,75 Kismen Katılıyorum, %23,82 Katılıyorum, %31,12 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S10.Boş zaman yetersizliği.”** ifadesine %8,10 Hiç Katılmıyorum, %13,13 Katılmıyorum, %23,99 Kismen Katılıyorum, %23,50 Katılıyorum, %31,28 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S11.Yoğun çalışma saatleri.”** ifadesine %17,83 Hiç Katılmıyorum, %53,48 Katılmıyorum, %17,83 Kismen Katılıyorum, %9,08 Katılıyorum, %1,78 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S12.Boş zaman saatlerinin uygun olmaması.”** ifadesine %19,45 Hiç Katılmıyorum, %40,68 Katılmıyorum, %17,67 Kismen Katılıyorum, %12,16 Katılıyorum, %10,05 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir.

“ARKADAŞ ENGELİ” Alt Boyutunda; “S13.Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması.” ifadesine %29,82 Hiç Katılmıyorum, %43,92 Katılmıyorum, %15,07 Kismen Katılıyorum, %9,24 Katılıyorum, %1,94 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S14.Beraber gelecek kimsenin olmaması.”** ifadesine %35,01 Hiç Katılmıyorum, %32,41 Katılmıyorum, %11,99 Kismen Katılıyorum, %13,29 Katılıyorum, %7,29 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S15.Arkadaşlarının zamanının olmaması.”** ifadesine %23,01 Hiç Katılmıyorum, %34,04 Katılmıyorum, %19,29 Kismen Katılıyorum, %17,02 Katılıyorum, %6,65 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir.

“SPOR ALANI ENGELİ” Alt Boyutunda; “S17.Alanın istediğim faaliyetleri sunmaması.” ifadesine %7,94 Hiç Katılmıyorum, %19,29 Katılmıyorum, %23,01 Kismen Katılıyorum, %26,42 Katılıyorum, %23,34 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S18.Spor aletlerinin bakımsız olması.”** ifadesine %10,86 Hiç Katılmıyorum, %17,50 Katılmıyorum, %23,18 Kismen Katılıyorum, %23,66 Katılıyorum, %24,80 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S19.İstediğim spor aletlerinin olmaması.”** ifadesine %8,91 Hiç Katılmıyorum, %11,83 Katılmıyorum, %17,99 Kismen Katılıyorum, %25,45 Katılıyorum, %35,82 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S20.Spor aletlerinin yetersiz olması.”** ifadesine %8,10 Hiç Katılmıyorum,

%9,89 Katılmıyorum, %19,12 Kismen Katılıyorum, %25,45 Katılıyorum, %37,44 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir.

“BİREYSEL ENGEL” Alt Boyutunda; “S22.Otoparkların yetersiz olması.” ifadesine %6,81 Hiç Katılmıyorum, %12,32 Katılmıyorum, %18,15 Kismen Katılıyorum, %26,26 Katılıyorum, %36,47 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S23.Rekreasyon alanlarıyla çok ilgili olmamak.”** ifadesine %8,43 Hiç Katılmıyorum, %12,48 Katılmıyorum, %19,29 Kismen Katılıyorum, %24,64 Katılıyorum, %35,17 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S24.Ailevi yükümlülükler.”** ifadesine %10,21 Hiç Katılmıyorum, %13,61 Katılmıyorum, %20,75 Kismen Katılıyorum, %23,82 Katılıyorum, %31,60 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S25.Maddi yetersizlik.”** ifadesine %9,08 Hiç Katılmıyorum, %12,16 Katılmıyorum, %22,53 Kismen Katılıyorum, %24,80 Katılıyorum, %31,44 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S26.Alışılmış günlük programı bozmak istememek.”** ifadesine %17,83 Hiç Katılmıyorum, %52,84 Katılmıyorum, %15,56 Kismen Katılıyorum, %7,94 Katılıyorum, %5,83 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir. **“S27.Dermansızlık/enerjisizlik.”** ifadesine %6,81 Hiç Katılmıyorum, %12,80 Katılmıyorum, %19,29 Kismen Katılıyorum, %27,55 Katılıyorum, %33,55 Tamamen Katılıyorum, görüşünü belirtmişlerdir.

Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (RATE) ve Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği (RAKE) Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Grup T Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t testi		
						t	Sd	P
RATE	Sportif Çeşitlilik	Erkek	368	3,31	1,065	-,164	534,445	.870
		Kadın	249	3,93	0,996			
	Personel	Erkek	368	3,25	0,952	-1,284	518,365	.203
		Kadın	249	3,48	0,987			
	Konum	Erkek	368	3,38	1,119	-1,881	552,386	.050*
		Kadın	249	3,72	1,142			
	Fiziki İmkânlar	Erkek	368	2,80	0,752	-2,773	496,540	.007*
		Kadın	249	3,14	0,749			
	Aktivite	Erkek	368	3,43	1,163	-3,093	519,224	.002*
		Kadın	249	3,55	1,178			
RAKE	Güvenlik Engeli	Erkek	368	3,22	1,181	-7,350	555,589	.000*
		Kadın	249	3,23	1,172			
	Bireysel Engel	Erkek	368	3,39	1,116	-2,888	518,553	.004*
		Kadın	249	3,51	1,157			
	Spor Alanı Engeli	Erkek	368	3,48	1,107	-3,663	524,410	.000*
		Kadın	249	3,64	1,045			
	Zaman Engeli	Erkek	368	3,45	0,655	-5,507	533,098	.000*
		Kadın	249	3,61	0,720			
	Arkadaş Engeli	Erkek	368	3,35	1,078	-1,263	527,002	.207
		Kadın	249	3,63	1,115			

* p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (RATE) **“Sportif Çeşitlilik”** (t[534,445]= -,164; p>.05) ve **“Personel”** (t 518,365]= -1,284; p>.05) alt boyut puanlarında ve Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği (RAKE) **“Arkadaş Engeli”** (t[527,002]= -1,263; p>.05) alt boyut puanlarında erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı(t[518,365]= -1,284;

p>.05), ancak, **“RATE”** ölçek genel ortalaması (t[502,461]=-3,868; p<.05), **“Konum”** (t[552,386]= -1,881; p<.05), **“Fiziki İmkânlar”** (t[496,540]= -2,773; p<.05), **“Aktivite”** (t[519,224]= -3,093; p<.05), **“RAKE”** ölçek genel ortalaması (t[620]=-7,528; p<.05), **“Güvenlik Engeli”** (t[555,589]= -7,350 ; p<.05), **“Bireysel Engel”** (t[518,553]=-2,888; p<.05), **“Spor Alanı Engeli”** (t[524,410]=-3,663; p<.05), **“Zaman Engeli”** (t[533,098]=-5,507; p<.05), alt boyutlarında istatistiksel olarak kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tablo 6 Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (**RATE**) ve Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçek (**RAKE**) Puanlarının Haftalık Düzenli Spor Yapma Değişkenine İlişkin Bağımsız Grup T Testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	Ss	t testi																																																																																																											
						t	Sd	P																																																																																																									
RATE	Sportif Çeşitlilik	Evet	320	3,41	1,067	0,707	607,460	.592																																																																																																									
		Hayır	297	3,72	1,076				Personel	Evet	320	3,34	1,011	2,103	618,819	.036*	Hayır	297	3,34	0,929	Konum	Evet	320	3,50	1,190	1,003	616,345	.316	Hayır	297	3,53	1,084	Fiziki İmkânlar	Evet	320	2,84	0,749	2,409	619,120	.016*	Hayır	297	3,04	0,777	Aktivite	Evet	320	3,53	1,200	1,601	619,868	.110	Hayır	297	3,43	1,134	RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*	Hayır	297	3,19	1,210	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297	3,34	1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır	297	3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270
	Personel	Evet	320	3,34	1,011	2,103	618,819	.036*																																																																																																									
		Hayır	297	3,34	0,929				Konum	Evet	320	3,50	1,190	1,003	616,345	.316	Hayır	297	3,53	1,084	Fiziki İmkânlar	Evet	320	2,84	0,749	2,409	619,120	.016*	Hayır	297	3,04	0,777	Aktivite	Evet	320	3,53	1,200	1,601	619,868	.110	Hayır	297	3,43	1,134	RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*	Hayır	297	3,19		1,210	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297	3,34	1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır	297	3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038							
	Konum	Evet	320	3,50	1,190	1,003	616,345	.316																																																																																																									
		Hayır	297	3,53	1,084				Fiziki İmkânlar	Evet	320	2,84	0,749	2,409	619,120	.016*	Hayır	297	3,04	0,777	Aktivite	Evet	320	3,53	1,200	1,601	619,868	.110	Hayır	297	3,43	1,134	RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*	Hayır	297	3,19		1,210	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297		3,34	1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır	297	3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																		
	Fiziki İmkânlar	Evet	320	2,84	0,749	2,409	619,120	.016*																																																																																																									
		Hayır	297	3,04	0,777				Aktivite	Evet	320	3,53	1,200	1,601	619,868	.110	Hayır	297	3,43	1,134	RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*	Hayır	297	3,19		1,210	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297		3,34	1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır		297	3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																													
	Aktivite	Evet	320	3,53	1,200	1,601	619,868	.110																																																																																																									
		Hayır	297	3,43	1,134				RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*	Hayır	297	3,19		1,210	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297		3,34	1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır		297	3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*		Hayır	297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																																								
RAKE	Güvenlik Engeli	Evet	320	3,26	1,147	-3,59	613,925	.000*																																																																																																									
		Hayır	297	3,19	1,210					Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955	Hayır	297	3,34		1,102	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır	297		3,50	1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır		297	3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																																																					
	Bireysel Engel	Evet	320	3,53	1,155	-.057	619,982	.955																																																																																																									
		Hayır	297	3,34	1,102					Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767	Hayır	297	3,50		1,077	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297		3,45	0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																																																																		
	Spor Alanı Engeli	Evet	320	3,59	1,092	-.298	619,996	.767																																																																																																									
		Hayır	297	3,50	1,077					Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*	Hayır	297	3,45		0,664	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																																																																															
	Zaman Engeli	Evet	320	3,58	0,700	-3,27	610,233	.001*																																																																																																									
		Hayır	297	3,45	0,664					Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270	Hayır	297	3,39	1,038																																																																																												
	Arkadaş Engeli	Evet	320	3,53	1,152	1,105	619,324	.270																																																																																																									
		Hayır	297	3,39	1,038																																																																																																												

* p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların haftalık düzenli spor yapma değişkenine göre Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (**RATE**) alt boyutlarından **“Sportif Çeşitlilik”** (t[607,460]= ,707; p>.05), **“Konum”** (t[616,345]= 1,003; p>.05), **“Aktivite”** (t[619,868]= 2,409; p>.05) alt boyut puanlarında ve Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği (**RAKE**) **“Bireysel Engel”** (t[619,982]= -.057; p>.05), **“Spor Alanı Engeli”** (t[619,996]= -.298; p>.05), **“Arkadaş Engeli”** (t[619,324]= 1,105; p>.05) alt boyut puanlarında haftalık düzenli spor yapanlar ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı(t[518,365]= -1,284; p>.05), ancak, **“RATE”** ölçek alt boyutlarından **“Personel”** (t[618,819]=2,103; p<.05), **“Fiziki İmkânlar”** (t[619,120]=2,409; p<.05), **“RAKE”** ölçek genel ortalaması (t[593,359]= -2,677; p<.05), **“Güvenlik Engeli”** (t[613,925]=-3,594; p<.05), **“Zaman Engeli”** (t[610,233]= -3,274; p<.05), alt boyutlarında istatistiksel olarak haftalık düzenli spor yapanlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri Ölçeği (RATE) Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyut	BÖLÜMLER	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Sportif Çeşitlilik	Rekreasyon ^(a)	119	3,30	1,129	Betwen G.	13,681	3	4,560	3,330	.019*	a-d; b-d;
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,35	1,170	Within G.	846,381	618	1,370			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,30	1,184	Toplam	860,062	621				
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,00	1,185							
	Toplam	617	3,22	1,177							
Personel	Rekreasyon ^(a)	119	3,39	1,166	Betwen G.	5,943	3	1,981	1,547	.201	-
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,49	1,090	Within G.	791,171	618	1,280			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,57	1,202	Toplam	797,114	621				
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,32	1,083							
	Toplam	617	3,44	1,133							
Konum	Rekreasyon ^(a)	119	3,59	1,047	Betwen G.	4,337	3	1,446	1,230	.298	-
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,50	1,067	Within G.	726,628	618	1,176			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,66	1,124	Toplam	730,966	621				
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,45	1,089							
	Toplam	617	3,54	1,085							
Fiziki İmkânlar	Rekreasyon ^(a)	119	3,56	0,692	Betwen G.	2,224	3	0,741	1,583	.192	-
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,55	0,675	Within G.	289,408	618	0,468			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,56	0,695	Toplam	291,632	621				
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,42	0,678							
	Toplam	617	3,51	0,685							
Aktivite	Rekreasyon ^(a)	119	3,77	1,013	Betwen G.	15,485	3	5,162	4,331	.005	a-b,c,d
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,41	1,003	Within G.	736,524	618	1,192			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,46	1,078	Toplam	752,010	621				
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,31	1,216							
	Toplam	617	3,46	1,100							

* p<0,05;

Tablo 7’de Yapılan analize göre, araştırmaya katılan öğrencilerin Bölüm değişkenine göre “RATE” ölçek alt boyutlarından “Personel” (F=1,547; p>,05), “Konum” (F=1,230; p>,05), “Fiziki İmkânlar” (F=1,583; p>,05) alt boyut ortalamalarında bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ancak “RATE” Ölçek Ortalaması(F=5,011 ; p<,05), “Sportif Çeşitlilik” (F=3,330; p<,05) ve “Aktivite” (F=4,331 ; p<,05), alt boyutlarında bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

RATE ölçek alt boyut puanlarının bölümler arasında tespit edilen farklılığın hangileri arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc LSD testi sonuçlarına göre “RATE” Ölçek alt boyutlarından **Rekreasyon**(X=3,57) ve **Spor Yöneticiliği**(X=3,50) bölüm öğrencilerinin ölçek ortalamaları, **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi**(X=3,34) öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksektir. “Sportif Çeşitlilik” alt boyut puanlarında **Rekreasyon**(X=3,30) ve **Spor Yöneticiliği**(X=3,35) öğrencilerin ölçek alt boyut puan ortalamalarının **Beden eğitimi ve spor Eğitimi**(X=3,00) öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 8. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği (RAKE) Alt Boyut Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyut	BÖLÜMLER	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamli Fark
Güvenlik Engeli	Rekreasyon ^(a)	119	3,52	1,011	Betwen G.	2,031	3	0,677			
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,49	1,081	Within G.	724,382	618	1,172			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,64	1,071	Toplam	726,413	621		0,577	.630	-
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,58	1,135							
	Toplam	617	3,56	1,082							
Bireysel Engel	Rekreasyon ^(a)	119	3,53	0,830	Betwen G.	7,166	3	2,389			
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,34	0,947	Within G.	579,408	618	0,938			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,21	1,008	Toplam	586,573	621		2,548	.057	-
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,34	1,032							
	Toplam	617	3,34	0,972							
Spor Alanı Engeli	Rekreasyon ^(a)	119	3,68	1,056	Betwen G.	4,343	3	1,448			
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,52	1,089	Within G.	802,011	618	1,298			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,44	1,142	Toplam	806,355	621		1,116	.342	-
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,47	1,226							
	Toplam	617	3,52	1,140							
Zaman Engeli	Rekreasyon ^(a)	119	2,90	0,760	Betwen G.	0,510	3	0,170			
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	2,91	0,741	Within G.	366,409	618	0,593			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	2,94	0,772	Toplam	366,919	621		2,87	.835	--
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	2,97	0,798							
	Toplam	617	2,94	0,769							
Arkadaş Engeli	Rekreasyon ^(a)	119	3,59	1,087	Betwen G.	6,874	3	2,291			
	Spor Yöneticiliği ^(b)	160	3,38	1,146	Within G.	842,198	618	1,363			
	Antrenörlük Eğitimi ^(c)	150	3,61	1,199	Toplam	849,071	621		1,681	.170	-
	Beden Eğitimi ve Spor ^(d)	188	3,40	1,207							
	Toplam	617	3,48	1,169							

* $p < 0,05$;

Tablo 8’de Yapılan analize göre, araştırmaya katılan öğrencilerin Bölüm değişkenine göre “RAKE” alt boyutlarında, “Güvenlik Engeli” (F=0,577; $p > 0,05$), “Bireysel Engel” (F=2,548; $p > 0,05$), “Spor Alanı Engeli” (F=1,116; $p > 0,05$), “Zaman Engeli” (F=2,87; $p > 0,05$), “Arkadaş Engeli” (F=1,681; $p > 0,05$) alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenlerinin cinsiyet, bölüm ve haftalık düzenli spor yapma değişkenleri açısından farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri “RATE” ölçek alt boyutlarından, “Konum”, “Fiziki İmkânlar”, “Aktivite” alt boyut puanlarında; “RAKE” ölçek alt boyutlarından, “Güvenlik Engeli”, “Bireysel Engel”, “Spor Alanı Engeli”, “Zaman Engeli” alt boyutlarında istatistiksel olarak kadınların daha fazla yüksek puan sahibi oldukları ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 5).

Haftalık düzenli yapma durum değişkenine göre diğer bir sonuç olarak, “RATE” ölçek alt boyutlarından “Personel”, “Fiziki İmkânlar” alt boyutlarında ve “RAKE” ölçek genel ortalaması, “Güvenlik Engeli”, Zaman

Engeli”, alt boyutlarında istatistiksel olarak haftalık düzenli spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır (Tablo6).

Elde edilen diğer bir analizler sonucunda Bölüm değişkenine göre incelendiğinde **RATE** ölçek ortalamaları ve alt boyutlarında Anova *LSD* testi sonuçlarına göre **Rate Ölçek Ortalaması**, **“Sportif Çeşitlilik”** ve **“Aktivite” alt boyutlarında Rekreasyon** ve **Spor Yöneticiliği** bölüm öğrencilerinin ölçek puanlarının **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi** öğrencilerinden daha yüksek ölçek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 5). Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri Ölçeği **“RAKE”** alt boyutlarından, **“Güvenlik Engeli”**, **“Bireysel Engel”**, **“Spor Alanı Engeli”**, **“Zaman Engeli”**, **“Arkadaş Engeli”** alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak bölümler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 8).

Çalışmada elde edilen sonuçlardan yola çıkarak; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin **“RATE”** ölçek maddelerine verdiği cevaplar incelendiğinde, **“Sportif Çeşitlilik”** alt boyutunda yer alan maddeler kapsamında rekreasyon alanlarında Yürüyüş, Bisiklet ve paten kay kay gibi yolların bulunmasını önemli düzeyde gerekli bulduklarını, farklı spor dallarını yapmaya imkan sağlamanın önemli bulduklarını beyan etmişlerdir. **“Personel”** alt boyutunda spor yaptıracak eğitmenlerin istihdam edilmesini önemsedikleri ve saha temizliğine önem verilmesi ile güvenlik personeline ihtiyaç duyulduğunu, bilgi alınabilecek görevlilerin bulunmasına çok önem verdiklerini ifade etmişlerdir. Diğer bir ifade ile nitelikli spor alanında nitelikli eğitmenlerin ve personellerin görevlendirilmesinin önemine dikkat çekmişlerdir. Bu durum Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mezuniyet sonrası işsizlik kaygısı ve kariyer planlama süreçlerine olumlu katkıları olacağı söylenebilir (Çakır ve ark., 2022, Gönen ve Su, 2022). Katılımcıların **“Konum”** alt boyutunda verdikleri cevaplar analiz edildiğinde büyük oranda rekreasyon alanlarına ulaşım konusunun dikkate alınmasına, mekanların şehir merkezlerine ve eve yakın olmasının tercih etkenleri açısından çok önemli bir etken olduklarını belirtmişlerdir. **“Fiziki İmkanlar”** alt boyutunda yer alan maddelere katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda rekreasyon alanlarında doğal/yapay su alanlarının çeşitliliğinin fazlalığı çocukların farklı oyunları oynayacak şekilde dizayn edilmiş mekanlara sahip olması, peyzaj ve mimari yapının ailece gelindiğinde toplu oturulabilecek ve yeme ve içme gibi temel ihtiyaçları karşılayacak ve piknik yapmaya imkan verecek şekilde planlanmış olmasının önemine dikkat çekmişlerdir. Aynı şekilde ortak kullanım alanlarının temizliği, ortamda yer alan bitki çeşitliliğinin zenginliği, ziyaretçilerin bilgilendirici levhalarla yönlendirilmesinin, farklı spor ekipmanlarına erişim ve yılın her döneminde ziyaret edilebilir alan mimarisine sahip olmasının rekreasyon alanlarını tercih etmeleri açısından yüksek derecede öneme sahip olduğu görüşünü belirtmişlerdir. **“Aktivite”** alt boyut maddelerine verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu Rekreasyon alanlarında sosya-kültürel faaliyetlerin arttırılmasının, çocukların ilgisini çekecek eğlenceli etkinliklerin arttırılmasının kentleşme ile fiziksel yönden hareket eksikliği olan insanlar için rekreasyon alanlarına katılım için çok önemli bir etken olduğu görüşüne sahip olduklarını belirtmişlerdir. (Tablo 3).

Katılımcıların **“RAKE”** ölçek maddelerine verdiği cevaplar incelendiğinde, **“Güvenlik Engeli”** alt boyutunda, rekreasyon alanlarında suça meyilli kişilerin yer alması, evsizlerin bu alanlarda yatıp kalkması durumunda, alkol tüketimi ve madde bağımlısı bireylerin bu mekanları kullanmasının, ruhsal ve fiziksel olarak rahatlama amacıyla geldikleri bu mekanlarda soyulma ,fiziksel ve cinsel saldırı korkusunun yaşandığı mekanların olma durumunda rekreasyon alanlarının tercih etme düzeylerine yüksek oranda olumsuz etkileri olacağını ifade etmişlerdir.

Rekreasyon alanı kullanımının arttırılması ve katılımcıların her türlü kaygılarını giderici güvenlik ile ilgili tüm önlemlerin alınması önemli bir olgu olmaktadır. Katılımcıların rekreasyon alanı kullanım kısıtlamalarının neler olacağını belirten “Bireysel Engeller” alt boyutundaki maddelere verilen cevaplara bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğu, okul derslerinden arta kalan zamanlarda boş zaman sorunlarının faaliyetlere katılım düzeylerine olumsuz etki edeceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcıların çoğu “Arkadaş Engeli” alt boyut cevaplarında, rekreasyon alanları koşulları kullanım için en uygun düzeyde olsa bile, arkadaş çevresinin azlığı, birlikte gidecek bir arkadaş bulunmaması veya aynı tür etkinliklerden hoşlanmayan bir arkadaş çevresine sahip olmanın bireysel olarak rekreasyon alanı kullanım tercihleri ve faaliyetlerine katılım düzeyini düşürdüğünü belirtmişlerdir. Bazı öğrenciler, Spor aletlerinin bakımsızlığı, spor aleti yetersizliklerinin ve ilgi duyduğu spora özgü aletlerin bulunmamasının tercih etkenlerine yüksek düzeyde olumsuz etki yaptığını, öğrenci olarak maddi imkansızlıklar yaşanma durumunda, ailevi sorumlulukları, yaşanan motivasyonsuzluk, enerji düzeylerinin düşüklüğünün rekreasyon alanlarını kullanım düzeylerini büyük oranda azalttığını ifade etmişlerdir (Tablo 4).

Tüm katılımcılardan elde edilen analiz sonuçlarına göre rekreasyonel etkinliklere katılımında Sportif Çeşitlilik, personel, Fiziki İmkanlar birincil faktör olduğu görülmekle birlikte katılım engellerinde kısıtlayıcılar arasında zaman faktörü ile güvenlik ve spor alanı gibi alt boyut faktörlerinin önemli olduğu söylenebilir. Özellikle açık hava etkinlikleri ile ilgili olarak yapılan araştırmalar, doğada yürümenin daha sağlıklı olduğunu ortaya koymuştur (Hartig ve ark., 2003). Boş zaman etkinliklerinin fizyolojik ve psikolojik durumları üzerinde daha olumlu etkisi olduğu söylenebilir (Weng ve Chiang, 2014). Hem iç mekanda hem de dış mekanda boş zaman etkinliklerinin bireylerde oluşan kaygıyı azaltma ve dikkat becerilerini geliştirme açısından zihinsel faydaları olmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek kaygılarının, iş bulma stresleri çeşitli boş zaman etkinliklerine katılarak azaltılır. çeşitli boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin dikkatleri açık hava eğlence etkinlikleri, iç mekanda etkinliklerinden daha fazla kaygıyı azaltır; dikkat restorasyonu etki edecek boş zaman etkinliklerinin seçimini de önemli kılmaktadır. En temel egzersiz yöntemlerinden yürüyüş, hem kaygıyı azaltan hem de öğrencilerin dikkatini yeniden kazanılmasını kolaylaştıran tek açık hava etkinliğidir. Aynı zamanda dikkat ve farkındalığı yüksek öğrencilerinde akademik başarı düzeylerine olumlu etkisi olması beklenmektedir.

Bilim ve teknolojinin hızlı gelişimi iç mekanda eğlence endüstrisinin ortaya çıkmasına neden olmuş, sosyal medya uygulamaları ve internet öğrencilerin vakitlerinin yoğun bir şekilde meşgul etmiştir (Ceyhan ve Çakır, 2021, Yönet ve ark., 2019). Bunun sonucunda doğal ortamlarda açık hava etkinliğine katılım düzeylerinin azalmasına ortam hazırlamıştır. Covid 19 Pandemi sürecinde spor faaliyetlerinin sınırlandırıldığı, eğitim faaliyetlerinin online olarak gerçekleştirilmesi sonucunda fiziksel hareketsizlik sonucu olarak stres kaygının artmasına sebep olmuştur (Şahin ve Gönen, 2020; Çakır, 2020; Samar, 2022). Bu süreçte öğrencilerin günlük yaşam baskılarını ve streslerini doğa yoluyla hafifletecek etkinliklerin yetersizliği (Beutel ve ark., 2011; Samar, 2021). Boş zaman etkinliklerine katılmanın insanın yaşam kalitesine, akademik başarıya olumlu etkileri olması beklenir.

Çalışmada elde edilen sonuçlardan yola çıkarak Rekreasyon alanlarının tasarlanması aşamasında bireyleri bu alanları kullanmaya iten nedenlerin incelenmesi, onların bu alanda herhangi bir etkinliğe katılmamalarının

sebeplerinin tespit ve Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenlerinin tespit edilmesinin rekreasyon alanlarının tasarlanması sürecinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Rekreasyon alanlarının en uygun düzeyde kullanımının sağlanabilmesi için insanları bu alanlara çeken ve/veya onları engelleyen nedenlerin incelenmesi ve çıkan sonuçlar neticesinde hareket edilmesi gerekli kılınmaktadır. Gerek yeni alanların inşasında gerekse mevcut alanların modernize edilmesinde, rekreasyon alanı kullanıcıların taleplerinin belirlenmesi bakımından bu araştırma önem taşımaktadır.

ÖNERİLER

Örneklem grubunun çeşitlendirilmesinin ve yapılacak çalışmaların periyodik aralıklarla yinelenmesinin gelecekte yapılacak stratejik planlar, mevcut rekreasyon alanlarının modernize edilmesinde, rekreasyon alanı kullanım engelleri ve tercihlerinin canlı tutulması için yöneticilere yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

ETİK METNİ

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Veriler toplanırken katılımcılarda gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan 23.06.2022 tarihli, 2022/163 karar sayılı yazısı ile etik kurulu onayı alınmıştır.

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

Yazarlar Katkı Oranı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %20, ikinci yazarın katkı oranı %20, üçüncü yazarın katkı oranı %20, dördüncü yazarın katkı oranı %20, beşinci yazarın katkı oranı %20'dir.

KAYNAKÇA

- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, cilt.15, sa.2, ss.1086-1096, 2018
- Aydın, İ. (2022). Rekreatif faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 420-427. <https://doi.org/10.33206/mjss.917773>
- Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullan M. A. & Martinez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities* (32), 2055-2063. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.08.007>
- Beutel, M. E., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2011). Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: Results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291-296. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0199>
- Buyukozturk, S., Cakmak, E., Akgun, O., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (25. Baskı). Ankara: *Pegem Akademi*.
- Cereci, S. (2010). Kent planlaması bağlamında kentsel alanlarda iletişim ortamlarının oluşturulması sorunu. *Akademik Bakış Dergisi*, (22), 1-9.

- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Çakır, Z. & Erbaş, Ü. (2022). Examination of Sports Science Faculty Students' Internet Self-Efficacy, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316-1333. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoec.588>
- Çakır, Z., Erbaş, Ü., Ceyhan, M.A. & Bülbül, A. (2022, Mayıs). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş Bulma Kaygılarının Uyku Kalitesine Etkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *8th International Science Culture and Sports Congress*'de sunulan bildiri. 174, 17-20 Mayıs, KKTC. <http://www.iscs-conference.org/Archive/8thUluslarasi-BilimKultur-ve-SporKongresi-KKTC-abstractFulltext.pdf>
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1755282>
- Emir, E. (2012). Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: üniversite öğrencileri örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
- Erbaş, Ü. (2020). Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Rekreasyon Alanı İlişkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 18-27. <https://doi.org/10.46463/ijrss.788883>
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gönen, M. & Su, N. (2022, Mayıs). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İş Bulma Kaygılarının Uyku Kalitesine Etkisinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *8th International Science Culture and Sports Congress*'de sunulan bildiri. 173, 17-20 Mayıs, KKTC. <http://www.iscs-conference.org/Archive/8thUluslarasi-BilimKultur-ve-SporKongresi-KKTC-abstractFulltext.pdf>
- Gümüş, H. (2012). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Gümüş, H., & Özgül, S. A. (2017). Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4448/2147>
- Gürbüz, B. & Henderson K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *Word Leisure Journal*, 56 (4), 300-316. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- Gürbüz, B., Karaküçük, S. & Sarol, H. (2010). Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki algılanan engel farklılıklarının incelenmesi. 11. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 340-343, 10-12 Kasım, Antalya.
- Hartig, T., & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 26(3), 215-226. doi:10.1016/J. Jenvp.2006.07.007
- İskender, A., Avcı, C. & Yaylı, A. (2015). Gençlerin serbest zaman değerlendirme aracı olarak rekreatif faaliyetlere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 2 (1), 36-42. <https://jrtr.org/index.php/jrtr/article/view/127>
- Jackson, E. L. (1983). Activity-specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, 6(1), 47-60. <https://doi.org/10.1080/01490408309513021>
- Kizilkoca, M. & Bozkır, A. (2020). Examining for Leisure Barriers for Female Students Studying in the Faculty of Sports Science. *Asian Journal of Education and Training*, 6(4), 636-641. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.64.636.641>
- Lakmali, U., Weerakoon, R., Wahigaldeniya, D., Vitharana, S., & Abeysignhe, C. (2021). Examine challengers and barriers behind decision making of University students' recreation participation: The case from Sri Lanka.
- Öktem, T. (2020). Investigation Of The Benefit Levels Of Individuals Participating In Recreation Activities From Recreation Activities They Participate. In. Ö. KARATAŞ (Ed.), *Academic Studies in Sport Sciences - II* (pp. 95-107). ISBN:978-625-7884-63-1, GECE KİTAPLIĞI.

- Samar, E. (2021). Pandemi sürecinde spor salonlarında egzersiz yapan kişilerde gıda takviyesi kullanma durumunun incelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 189-203. <https://doi.org/10.46291/ISPECIJSSHvol5iss2pp189-203>
- Samar, E. (2022). Artvin çoruh üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 19-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2279641>
- Şahin, T., & Gönen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa30>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: pearson.
- Tavşancıl, E. (2018). Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. Ankara: Nobel.
- Turkmen, M., Kul, M., Genç, E., & Sarıkabak, M. (2013). Evaluation of recreation perceptions and attitudes of accommodation managers: Example of the Western Black Sea Region. *Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/265733/>
- Weng P.Y., Chiang Y.C., 2014, Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities, *Journal of Leisure Research*, 46(2): 203-217. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950320>
- Yönet, E., Çalik, F., Soyer, F., Samar, E., Ece, C., & Seviç, M. (2019). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Kısıtlama ve Memnuniyet Algılarının İncelenmesi. *Asya Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5 (1), 207-212. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.207.212>