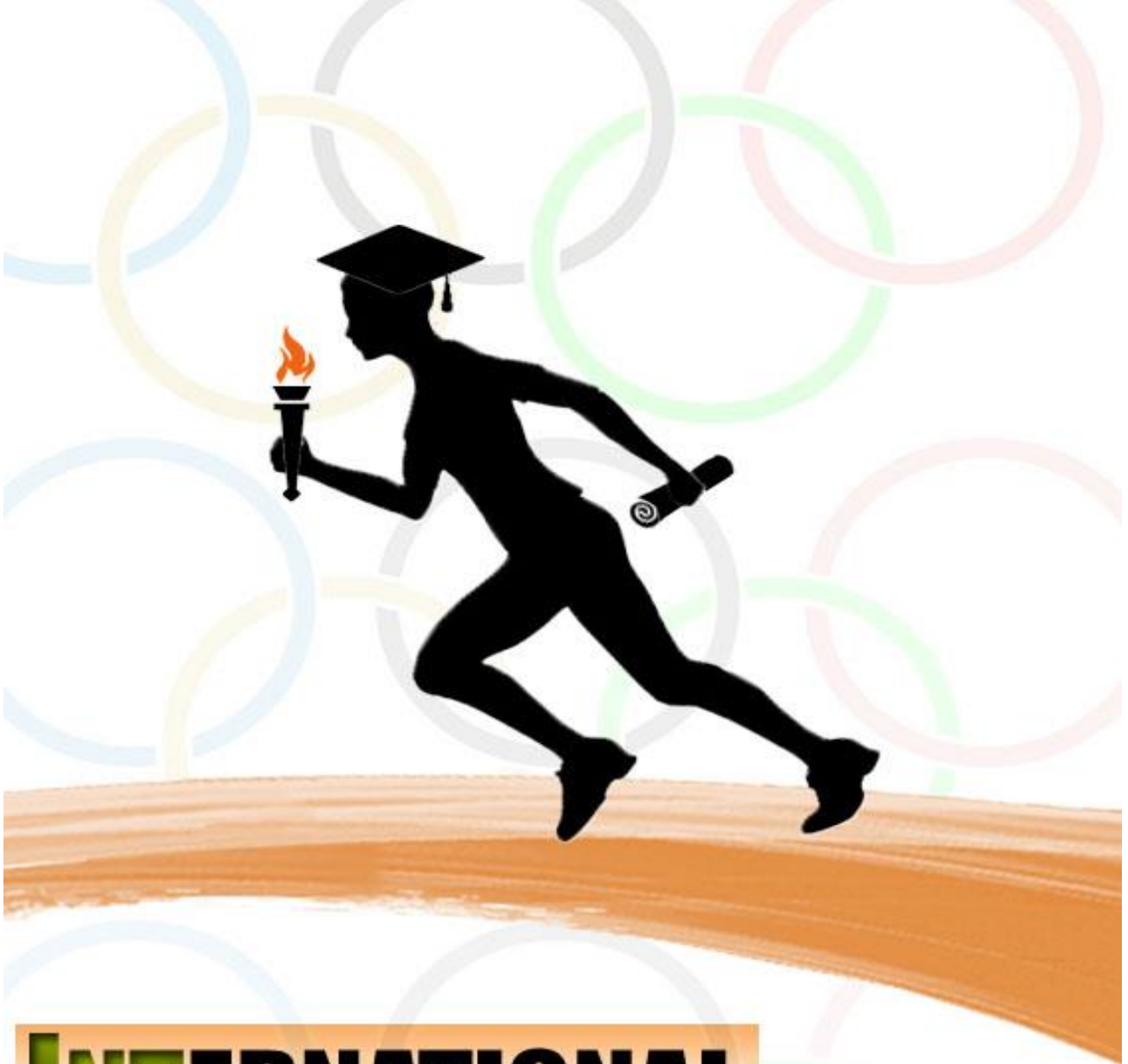




INTERNATIONAL
SPORT SCIENCE STUDENT STUDIES



INTERNATIONAL
SPORT SCIENCE STUDENT STUDIES

Volume (Cilt) 5, Issue (Sayı) 1 Haziran-2023

HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik elektronik bir dergi olan *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları* (ISSN:2687-587X) dergisi spor bilimleri alanına katkı sağlama konusunda istekli olan bireylerin hazırladığı özgün, derleme ve araştırma çalışmalarına yer vermektedir. Dergimizde yer alan çalışmalarda *Lisans/Lisansüstü öğrencilerin* ilk üç isim içerisinde olmaları teşvik nedenidir. Ayrıca dergimizde yayın yapmak isteyen *diğer araştırmacıların* çalışmalarına da yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce' dir. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları Dergisi yılda 2 defa (Haziran ve Aralık) çevrimiçi olarak yayınlanmaktadır. Ancak gerek görülmesi halinde özel sayılara da yer verilmektedir.

As a refereed and academic journal International Sport Science Student Studies (I4S) includes original, review paper and research studies prepared by individuals, willing to contribute to the field of sports sciences. *Undergraduate /graduate students* to be in the top three names in the studies is the reason for encouraging in our journal. Our journal also includes studies of *other researchers*. The language of the journal Turkish and English. International Sport Sciences Student Studies is published twice a year (June and December) as online, but if necessary special issues can also be published.

İÇİNDEKİLER/TABLE of the CONTENTS

No	Yazar (lar) ve Eser Adı	Sayfa No
1	<i>Hakan Kara, Sinan Akın</i> Spor Yöneticilerinin İşyerlerinde Akış Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma	1-11
2	<i>Seda Yıldız, Büşra Keskin, Fulya Gökdayı, Suat Serkan Güryel, Oğuzhan Yüksel</i> U16 Yaş Kategorisi Kadın Basketbolcularda Uygulanan Klasik Kuvvet Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkisi	12-24
3	<i>Merve Çokşen, Pınar Güzel Gürbüz</i> Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi	25-36
4	<i>Mehmet Besler, Mihri Barış Karavelioğlu</i> Profesyonel Futbol Liginde Şampiyonluk, Play Off ya da Küme Düşmemek: Hangisi Daha Kaygı Verici?	37-45
5	<i>Metin Gümüştay, Mustafa Can Koç, Murat Turhan</i> Kick Boks Sporcularının Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi	46-59

Editör Kurulu

Editor

Dr. İlyas GÖRGÜT, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Editor

Dr. Erkut TUTKUN, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

İstatistik Editörü

Piyami ÇAKTO, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mizanpaj Editörü

Cemre Nilay AKKOYUN, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dil Editörü

Aygül DEMİR, Milli Eğitim Bakanlığı

Yayın ve Danışma Kurulu

Dr. Andriy Vovkanych, Lviv State University of Physical Culture, Ukraine

Dr. Akın Çelik, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak.

Dr. César Chaves Oliveira, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

Dr. Dana Badau, G. E. Palade University of Medicine, Pharmacy Sciences and Technology of Targu Mures, Romania

Dr. Fadıl Mamutı, Makedonya Tetova Üniversitesi

Dr. Hakan Acar, Bülent Ecevit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Hasan Fehmi Mavi, Eastern Illinois University, Charleston, USA

Dr. İtir Tarı Çömert, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Dr. Lenche Aleksovska Velichkovska, Cyril and Methodi University, Skopje (North Macedonia)

Dr. Mehmet Güllü, İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Murat Eliöz, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Ozan Atalağ, University of Hawai'i at Hilo, USA

Dr. Rafael Oliveira, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal

Dr. Saeid Nikoukheslat, University of Tabriz, İran

Dr. Semiyha Tuncel, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Ümit Zeybek, İstanbul Üniversitesi, Aziz Sancar Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü

Cilt 5, Sayı 1, Haziran- 2023 Sayı Hakemleri (Volume 5, Issue 1, June-2023 Reviewers of the Issue)

Dr. Elif EROĞLU HALL

Eskişehir Anadolu Üniversitesi
İşletme Fakültesi

Dr. Hulusi ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Zühal KILINÇ

Batman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Gamze GÜNEY

Ardahan Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Uğur KESKİN

Eskişehir Anadolu Üniversitesi
İşletme Fakültesi

Dr. Nurullah Emir EKİNCİ

Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Ayla KARAKULLUKÇU

Kırıkkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Sıtkı ÖZBEK

Batman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Murat KALFA

Gazi Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Binnur ÇELEBİ

Kastamonu Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Dizinleme ve Listeleyen Kaynaklar / Indexing and other Indicates



Dergimiz **ULAKBİM DERGİPARK'** ta yer almaktadır.

Sorumluluk Reddi: Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup TÜBİTAK ve COPE kriterleri esas alınmaktadır.

Spor Yöneticilerinin İşyerlerinde Akış Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma

Hakan Kara¹ Sinan Akın²

Özet

Araştırma, kamu ve spor kulüplerinde görev yapan spor yöneticilerinin, iş akış deneyimlerinde etkili olacağı düşünülen bazı demografik değişkenlerin istatistiksel açıdan farklılıklarını belirlemek üzerine yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de kamu ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticiler oluştururken; kolayda örneklem yoluyla, kamu ve spor kulüplerinde, farklı illerde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde görev yapan amatör ve profesyonel liglerde olan 229 yönetici araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada 7’li Likert temelinde oluşturulmuş, 13 maddelik Akış Deneyimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek google form üzerinden, link bağlantılı olarak kamu ve spor kulüplerine gönderilmiştir. Frekans dağılımları, yöneticilerin iş akış deneyimlerine sahip olduğunu göstermektedir. Erkek yöneticilerin iş akış deneyimi sıra ortalamaları daha yüksek olduğu görülmektedir. 40-49 yaş aralığındaki yöneticilerin iş akışı deneyimi sıra ortalamaları 50 yaş ve üstü yöneticilerin sıra ortalamalarından daha yüksek olmasına karşın, istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı da görülmüştür. Uzun süre çalışma deneyimi ve yöneticilik süresine sahip yöneticilerin sıra ortalamaları daha yüksek olduğu gözle çarpılmaktadır. Öte yandan, tüm eğitim derecelerinde sıra ortalamaları daha düşük olduğu görülürken; kamu ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticilerin sıra ortalamaları daha yüksek olduğu izlenmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Akış deneyimi, Spor, yöneticiler.

On Sport Managers' Experiences of Flow in The Workplace An Investigation

Abstract

The research was conducted to determine the statistical differences of some demographic variables that are thought to be effective in the work flow experiences of sports managers working in public and sports clubs. While the population of the research consists of managers working in public and sports clubs in Turkey, 229 managers in amateur and professional leagues working in public and sports clubs, in the Provincial Directorate of Youth and Sports in different provinces, constituted the sample of the research through convenience sampling. The 13-item Flow Experience Scale, which is based on a 7-point Likert scale, was used in the study. The scale was sent to public and sports clubs via google form with a link. Frequency distributions show that managers have work flow experiences. It is seen that male managers have higher mean values of work flow experience. Although the rank mean value of workflow experience of managers aged 40-49 is higher than the rank mean value of managers aged 50 and above, it is also seen that it is not statistically significant. It is noteworthy that managers with long working experience and managerial tenure have higher rank mean values. On the other hand, while it is observed that the rank mean values are low in all education levels; it is observed that the rank mean values of managers working in public institutions and sports clubs are high.

Key Words:

Flow experience, Managers, Sports,

Alıntı:

Kara, H. & Akın, S. (2023). Spor yöneticilerinin işyerlerinde akış deneyimleri üzerine bir araştırma. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 1-11.

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya Sosyal Bilimler MYO, Kütahya, Türkiye, E-mail: hakan.kara@dpu.edu.tr.

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, E-mail: sinan.akin@dpu.edu.tr

1.Giriş

Alanyazında yer edinmiş ve genel kabul görmüş kavramların işyeri yaşamının yeniden değerlendirilmesinde öncü rolleri bulunmaktadır. Her bir kavram işyeri yaşamının daha iyi nasıl olması gerektiği konusunda değerlendirmelere olanak sağlamaktadır. Yabancı alanyazın temelli olarak desenlenen işyerinde akış deneyimi bu konuda ilgi gören kavramlar arasındadır. Akış deneyimi, birçok insanın yaşamlarının en iyi anlarında hissettikleri zahmetsiz hareket duygusunu tarif etmek için kullanılan bir deneyimi anlatmaktadır (Bakker ve Van Woerkom, 2017; Salanova, Bakker ve Llorens, 2006). Alanyazın temelli olarak tasarlanan bu çalışma da, anılan kavram üzerinden hareketle desenlenmiştir. Başka bir deyişle kavram, alanyazında bulunan çalışmalar referans alınmıştır. Bu dayanağın en önemli belirleyicileri kavramın uygulanması sonucu elde edilen yararlar olmuştur. Bu yararlar arasında akış kavramı, işyerlerinde uygulandığında, insanların işe bir bütün olarak odaklanma, iş yaparken mutlu olma, içselleştirilmiş iş motivasyon, iş ile sürekli ilgilenme, devamsızlıkta azalma, grup performansına katkı, fizyolojik ve psikolojik maliyelerde azalma, meslektaşların sosyal desteği, performans geri bildirim, beceri çeşitliliği, iş kontrolü, kişisel gelişim, işe bağlılık, iş faaliyetlerinin fiili sonuçları hakkında bilgi sağlama görev kimliği, görev önemi, özerklik ve iş geri bildirim vb. bulunmaktadır. Yararları elde eden insanlar, işyeri yaşamının kalitesi hakkında olumlu yargılara kapılacaklardır. Elbette ki elde olunan yararlar, akış deneyiminin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinin sonucunda olacaktır. Ancak sıralanan bu yararlar karşılık, işyeri kaynakların eksikliği, insanların güdüsü ve performansları yeterince beklenen düzeyde olmadığında kavramdan beklenen yararları gerçekleştiremeyeceği de ayrıca belirtilmesi gerekmektedir (Pilke, 2004; Salanova vd., 2006). Öte yandan beklenen yararların ortaya çıkmasında örgütsel kaynakların, insanların performanslarını geliştirmek için becerilerini olumlu yönde etkilediği de ayrıca vurgulanmalıdır (Van den Hout, Davis ve Walrave, 2016).

2.Teorik Arka Plan

Yabancı alanyazında (Aubé vd., 2014; Bakker, 2008; Bakker 2017; Eisenberger vd., 2005; Fullagar & Kelloway, 2009; Lavigne vd., 2012; Mäkikangas vd., 2010; Peters vd., 2014; Pilke, 2004; Salanova vd., 2006; Salanova, 2014; Shehata vd., 2020; Van den Hout vd., 2016; Van den Hout & Davis, 2022; Verhoeven, 2018; Xie, 2022 ve Zhao, 2021) işyerinde akış deneyiminin incelendiği ve spor (golf, atletizm, yüzme vb.), sanat eseri yaratma ve müzik çalma vb. çok sayıda farklı aktivitenin performansı üzerinde araştırıldığı izlenebilmektedir (Aubé vd., 2014; Bakker, 2008; Xie, 2022). Ancak buna karşın kavramın araştırılmasının nispeten az olduğu da ayrıca belirtilmiştir (Fullagar & Kelloway, 2009). Buna karşın yerli alanyazında, lisansüstü araştırmalar hariç; örgütsel davranış, pozitif psikoloji, stres, edebiyat, turizm, spor ve türleri, pazarlama, ölçek geliştirme, zaman yönetimi, işyeri ilişkin araştırmaların (Avcılar ve Yenilmez, 2019; Demirel vd. 2022; Eryılmaz ve Mammadov, 2016; Fidanboy, 2019; Karaca ve Köroğlu, 2018; Karasakal, 2020; Metin ve Düşmezkalender, 2022; Müceldili vd, 2019; Sahranç, 2008; Turan ve Pala, 2019; Yapıcı vd., 2022; Yeşiltaş ve Andıç, 2021; Yeşiltaş ve Ekici, 2017 ve Yürük vd., 2022) araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir. Alanyazın ile doğru orantılı olarak bu araştırma da, spor alanında faaliyet gösteren yöneticilerin akış deneyimleri üzerine desenlenmiştir.

Pozitif psikoloji, insanların becerilerinin gelişmesini sağlamaya ve işyeri durumlarını anlamaya odaklanmaktadır (Aubé vd., 2014; Demerouti vd., 2012). Bu gerekçe ile akış kavramı, pozitif örgütsel bilime uygun düşen bir kavramdır. Geleneksel olarak akışın, bireysel düzeyde meydana geldiği, belirli bir faaliyetle bağlantılı olarak optimal ve anlık bir deneyim olarak gerçekleştiği varsayılmaktadır. Bu sayede insanlar, eldeki faaliyete tamamen odaklanmakta, kendilerini kaptırmakta ve faaliyeti gerçekleştirirken keyif almaktadırlar (Aubé vd., 2014; Salanova vd., 2014). Ancak bu açıklama karşısında kavram ilk olarak Csíkszentmihályi, M. 'Çalışma ve Serbest Zaman Etkinliğinde En Uygun/İdeal Deneyim' isimli çalışmada ortaya konulduğunun belirtilmesi gerekmektedir. Kavram, insanların tam katılımı hareket ettiklerinde, hissettikleri bütünsel his olarak

tanımlamıştır (Aubé vd., 2014; Bakker, 2008; Demerouti vd., 2012; Fullagar ve Kelloway, 2009; Peters vd., 2014; Turan ve Pala, 2019). Başka bir tanıma göre kavram, insanın ne yaptığına yoğun odaklanma ile karakterize edilen anlık bir deneyimdir (Demerouti vd., 2012; Mäkikangas vd., 2010). Başka bir tanımda ise akış, insanların ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları öznel bir deneyim olarak tanımlanmıştır (Van den Hout ve Davis, 2022). Başka bir tanımda, daha önceki tanımları destekleyici olarak kavram için, insanların dahil oldukları bir faaliyette başka hiçbir şeyin önemli olmadığı psikolojik bir durum tanımını benimsemiştir (Zhao vd., 2021). Öte yandan, akışın dar bir tanımı olarak, aktiviteye yoğun deneyimsel katılım, göndermesini yapmak gerekmektedir. Bu deneyim de, daha yüksek düzeyde beceri ve içsel bir arzuyu özendirir. Bu da daha yüksek düzeyde iş üretmek anlamına gelir (Van den Hout ve Davis, 2022).

Akış deneyimleri, en keyifli, ödüllendirici ve ilgi çekici deneyimler olarak kabul edilir. Tipik olarak yoğun odaklanma ile birlikte otomatik ve zahmetsiz eylemi içermektedir (Van den Hout vd., 2016). Tanımlara daha iyi açıklama getirmek için, akışa ön koşul olan, bir görevin doğasında var olan zorluklar ile bu zorlukların üstesinden gelmek için gerekli beceriler arasında bir denge olması gerektiğini vurgulamak gerekmektedir (Bakker, 2008; Demerouti vd., 2012). Akış kavramı belli bir çabanın başarısını anlatmaktadır. Yeri gelmişken, bu tanımların odağını oluşturan başarı odaklı insanların da kimler olabileceği ve başarının standardına dair bir açıklama yapmak zorunluluğu vardır. Bu kapsamda başarılı insan çabalamak, başarı konusunda kendisi ve başkaları tarafından yargılanmak için insanın kapasitelerini tam olarak kullanma arzusu taşıyandır (Eisenberger, 2005). Akış deneyimlerine sahip olmanın yararları hâlâ sınıflandırılmaktadır. (Van den Hout vd., 2016). Buna karşın alanyazında tanımlar temelinde aktiviteye tam olarak odaklanma (özümseme), insanların mutlaka farkında olmadığı azami keyif ve içsel güdüler olarak üç temel konunun varlığına dikkat çekilmiştir. Bu doğrultuda kavramın içerdiği, akışı deneyimleyen insanların, tamamen yaptıkları işe odaklandıkları için zaman algılarının kaybolması, içsel olarak güdülenme, ödüllendirici olması, gerçekleştirdikleri görevlerden etkilenme, yüksek düzeyde performans, güven, odaklanma, kolaylık, performansın otomatik olarak bilgilendirilmesi, fazladan bir çaba sarf edilmeden gerçekleşmesi vb. özellikler ve yararlar üzerinde düşünce birliğinin sağlandığı izlenebilmektedir (Bakker ve Van Woerkom, 2017; Demerouti vd., 2012; Lavigne vd., 2012; Peters vd., 2014; Salanova vd., 2006; Salanova vd., 2014; Shehata vd., 2020 ve Xie, 2022). Bu tür olumlu davranışları anlamak beceri ve kaynakların geliştirilmesine olanak sağlanmaktadır (Demerouti vd., 2012). Bu açıklamalar ışığında işyeri ortamlarındaki akış deneyimi, keyif ve mutluluk gibi duygusal bileşenlerin yanı sıra motivasyonel ve bilişsel bileşenlerle karakterize edilen ideal bir iş deneyimi olarak anlaşılmalıdır (Salanova vd., 2014).

Akış deneyimleri geleneksel olarak işyeri ortamlarına uyarlanmış kanal modeli ile açıklanmaktadır. Yüksek düzeyde zorluk ve becerilerin, akışı deneyimlemede bir artışa yol açtığı varsayılmaktadır. Başka taraftan kolektif akışın, bir grup yeteneklerinin ortaya çıkma olasılığının yüksek olduğu bir başka modeli vurguladığı da ayrıca belirtilmelidir (Salanova vd., 2014; Verhoeven 2018). Buna karşın, ilk akış modellerinin baskın özelliği, zorluklar ve beceriler arasındaki dengeye yapılan vurguyu betimlemektedir. Bu doğrultuda akış, dokuz bileşenli durumdan oluşarak karakterize edilmiştir. Birincisi okuma-beceri dengesidir. Görevi yerine getirmek için gereken beceriler ile durumun zorlukları arasında bulunması gereken eşleşmeyi ifade etmektedir. İkincisi, eylem ve farkındalığın ortaya çıkmasıdır. Üçüncüsü, ne yapılması gerektiğine dair güçlü bir his ve netliktir. Dördüncüsü, aktivitenin kendisi, insanın hedeflerine doğru ilerlemesiyle ilgili açık, acil ve net geri bildirim sağlanmasıdır. Beşincisi, eldeki göreve son derece yüksek derecede katılım, odaklanma ve yoğunlaşmadır. Altıncı olarak, kontrol paradoksu olarak adlandırılan, kontrol etmeye çalışmak zorunda kalmadan kontrolü uygulama duygusudur. Yedincisi, benlik bilincindeki olumlu kayıptır. Benlik için tüm ilgi kaybolur ve insan etkinlikle bir olur. Sekizincisi, içinde zaman farkındalığı kaybının olduğu bir zaman dönüşümüdür. Son olarak akışın dokuzuncu boyutu, heautotelice deneyimdir. Ototelik deneyim kavramı, Yunanca öz anlamına gelen auto ve amaç anlamına gelen

telos sözcüklerinden türemiştir. Bu tür optimal deneyimler kendi içlerinde bir amaçtır. Özünde insanı motive edicidir. Akışın bu dokuz boyutu birlikte ele alındığında, optimum deneyimin kapsamlı bir ölçüsü sağlanabilmektedir (Aubé vd., 2014; Fullagar ve Kelloway, 2009). Genişletilmiş dokuz boyuta karşın, kavramın üç boyutlu olmasına dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır. Buna modele göre işle ilgili akış boyutlarında, kendini verme, işten keyif alma ve içsel iş motivasyonu sıralanmıştır (Bakker, 2008; Demerouti vd., 2012; Peters vd., 2014 ve Mäkikangas vd., 2010). Bu araştırmanın amacı, kamu ve spor kulüplerinde görev yapan spor yöneticilerinin, iş akış deneyimlerinde etkili olacağı düşünülen bazı demografik değişkenlerin istatistiksel açıdan farklılıklarını belirlemek üzerine yapılmıştır.

3. Yöntem

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama kapsamındaki karşılaştırma ilişki modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de kamu ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticiler oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçek google form üzerinden, link bağlantılı olarak kamu ve spor kulüplerine gönderilmiştir. Yöneticilik (üst, orta, alt basamaklar) görevinde bulunanların gönüllü olarak yanıtlamaları istenmiştir. Kolay örneklem yoluyla, kamu ve spor kulüplerinde, farklı illerde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde görev yapan amatör ve profesyonel liglerde olan 229 yönetici araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada 7’li Likert temelinde oluşturulmuş, 13 maddelik Akış Deneyimi Ölçeği (Turan ve Pala, 2021; 24.01.2023 tarihli izinleri alınarak) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmak üzere cinsiyet, yaş, çalışma deneyimi, yöneticilik süresi, eğitim ve kurum türü gibi demografik özellikler araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Turan ve Pala (2021), çalışmasında, Cronbach Alfa katsayısı 0,917; bu çalışmada ise, 0,815 olarak gerçekleşmiştir. Araştırma için Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 26.01.2023 tarih ve 2023/1 sayılı karar ile etik uygunluk onayı alınmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen ham veriler excel ortamında düzenlenmiş, eksik veri girişi olan katılımcıların verileri değerlendirmeye alınmamıştır. Ham veriler SPSS 26.0 paket programına aktarılarak ölçek toplam puanları elde edilmiştir. Ham verilere güvenilirlik analizi yapılmış Toplam puanlara bağımsız değişkenlere göre normallik testleri uygulanmış, Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilk normallik testi sonuçlarına göre veriler normal dağılım göstermediği için iki kategoriden oluşan değişkenlere Mann Whitney U testi, Üç ve üzeri kategoriden oluşan değişkenlere ise Kruskal_Wallis testi uygulanmıştır. İkinci seviye testi için ise Pairwise Comparisons testi uygulanmıştır.

4. Bulgular

7’li Likert temelinde oluşturulmuş, 13 maddelik Akış Deneyimi Ölçeği’nin, 229 örneklem üzerinden uygulanmasıyla elde olunan bulgulara yönelik yanıtların frekans dağılımları, cinsiyet, yaş, çalışma deneyimi, yöneticilik süresi, eğitim, kurum türü gibi demografik özellikler ve değerlendirmeleri, izleyen kısımda tablolar halinde düzenlenerek verilmiştir.

Tablo 1.

Frekans dağılımları

Ölçek Maddeleri	1	2	3	4	5	6	7
Çalışırken başka bir şey düşünmem.	5	33	32	0	105	34	20
Kendimi işime kaptırırım.	6	9	38	0	46	105	25
Çalışırken etrafımdaki her şeyi unuturum.	0	72	22	7	89	23	16
Tamamıyla yaptığım işe odaklanırım.	0	23	7	0	52	122	25
İşim kendimi iyi hissettirir.	0	4	4	5	26	142	48
İşimi çok büyük bir zevkle yaparım.	0	4	2	7	40	121	55
İşimi yaparken kendimi mutlu hissederim.	0	4	3	5	32	135	50
Çalışırken kendimi neşeli hissederim.	0	0	5	3	78	85	58
Daha az ücret alacak olsam bile; yine de bu işi yapardım diye düşünürüm.	12	23	23	16	53	59	43
Boş zamanlarımda bile çalışmak istediğimi fark ediyorum.	0	28	18	12	82	66	23
Çalışıyorum çünkü çalışmaktan keyif alıyorum.	0	8	3	0	47	125	46
İşimle ilgili bir şeye çalışırken kendim için çalışıyorum.	5	34	26	10	60	71	23
Motivasyonumu sonunda elde edeceğim ödüllerden değil, işi yaparken elde ediyorum.	0	13	3	3	55	113	42

1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen Katılmıyorum, 4-Ne Katılmıyorum, Ne Katılmıyorum, 5-Kısmen Katılmıyorum, 6- Katılmıyorum, 7-Tamamen Katılmıyorum.

Tablo 1’de izlenen bulgular içerisinde en fazla yanıtlanan 7’li Likert’e göre frekans dağılımlarını şöylece belirtmek yerinde olacaktır: ‘Çalışırken başka bir şey düşünmem’ (Kısmen katılmıyorum, f: 105), ‘Kendimi işime kaptırırım’ (Katılmıyorum, f: 105), ‘Çalışırken etrafımdaki her şeyi unuturum’ (Kısmen katılmıyorum, f:89), ‘Tamamıyla yaptığım işe odaklanırım’ (Katılmıyorum, f: 122), ‘İşim kendimi iyi hissettirir’ (Katılmıyorum, f: 142), ‘İşimi çok büyük bir zevkle yaparım’ (Katılmıyorum, f: 121), ‘İşimi yaparken kendimi mutlu hissederim’ (Katılmıyorum, f: 135), ‘Çalışırken kendimi neşeli hissederim’ (Katılmıyorum, f: 85), ‘Daha az ücret alacak olsam bile; yine de bu işi yapardım diye düşünürüm’ (Katılmıyorum, f: 59), ‘Boş zamanlarımda bile çalışmak istediğimi fark ediyorum’ (Kısmen katılmıyorum, f: 82), ‘Çalışıyorum çünkü çalışmaktan keyif alıyorum’ (Katılmıyorum, f: 125), ‘İşimle ilgili bir şeye çalışırken kendim için çalışıyorum’ (Katılmıyorum, f: 71) ve ‘Motivasyonumu sonunda elde edeceğim ödüllerden değil, işi yaparken elde ediyorum’ (Katılmıyorum, f: 113). Örneklem kapsamında, Hiç Katılmıyorum, Katılmıyorum ve Kısmen Katılmıyorum yanıtlarının benimsenmediği; tüm maddelerde Katılmıyorum, yanıtı üzerinde yoğunlaşma izlenmektedir. Örneklem üzerinden frekans dağılımları, teorik kısımda belirtilen yararları elde edildiği ve iş akış deneyimine sahip olunduğu yönünde bir değerlendirme yapmaya yönlendirmektedir.

Tablo 2.

Cinsiyet değişkenine göre iş akışı karşılaştırması

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Kadın	60	98.44	5906.50	4076.500	-2.256	0.024
Erkek	169	120.88	20428.50			

*p<.05

Veri analizi sonuçlarına göre erkek (o= 120.88) yöneticilerin, kadın yöneticilere göre (o=98.44) iş akış deneyimi sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek yöneticilerin, iş akışı deneyimi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (U= 4076, 500; z=-2.256; p= 0.024).

Tablo 3.

Yaş değişkenine göre iş akışı deneyimi karşılaştırması

Yaş	N	Sıra Ortalaması	X ²	df	p
30-39	49	106.58			
40-49	129	124.04	5.742	2	0.057
50 ve üstü	51	100.23			

*p<.05

Veri analizi sonuçlarına göre 40-49 yaş aralığındaki yöneticilerin, iş akışı deneyimi sıra ortalama değeri (o= 124.04) hem 30-39 yaş (o= 106.58) hem de 50 yaş ve üstü yöneticilerin sıra ortalama (o= 100.23) değerlerinden daha yüksektir. Ancak bu sayısal farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir (x²= 5.742; p=0.057).

Tablo 4.

Çalışma deneyimi değişkenine göre iş akışı deneyimi karşılaştırması

Çalışma Deneyimi	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
10 yıl ve altı	92	112.26	10327.50	6049.500	-0.514	0.607
11 yıl ve üstü	137	116.84	16007.50			

*p<.05

11 yıldan daha fazla çalışma deneyimi olan yöneticilerin sıra ortalama puanları (o= 116.84) ile 10 yıl ve altındaki yöneticilerin, (o=112.26) sıra ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da sayısal olarak daha uzun süre çalışma süresine sahip yöneticilerin sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır (U= 6049, 500; z=-0,514; p= 0.607).

Tablo 5.

Yöneticilik süresi değişkenine göre iş akışı deneyimi karşılaştırması

Yöneticilik Süresi	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
10 yıl ve altı	192	112.98	21691.50	3163.500	-0.806	0.420
11 yıl ve üstü	36	122.63	4414.50			

*p<.05

11 yıldan daha fazla yönetici olanların sıra ortalama puanları (o= 122.63) ile 10 yıl ve altındaki yöneticilerin (o=112.98) sıra ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da sayısal olarak daha uzun süre yöneticilik süresine sahip olanların sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır (U= 3163, 500; z=-0.806; p= 0.420).

Tablo 6.

Eğitim durumu değişkenine göre iş akışı deneyimi karşılaştırması

Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X ²	df	p	Pairwise Comparisons
İlk ve Ortaöğretim	47	103.97	15.816	3	.001*	a
Ön lisans	26	147.15				b
Lisans	100	101.60				a
Lisansüstü	56	133.27				b

*p<.05, **Çoklu karşılaştırmada aynı harfle gösterilen gruplar arasında fark yoktur. Farklı harflerle gösterilenlerde fark vardır.

Veri analizi sonuçlarına göre, ön lisans derecesine sahip olan yöneticilerin en yüksek sıra ortalama değerlerine sahip olduğu (o= 147.15) görülürken, lisansüstü derecesine sahip olanların sıra ortalaması değerleri ise, ikinci sıra yer almaktadır (o= 133.27), en düşük sıra ortalamaları puanlarına ise, lisans derecesine sahip olan yöneticilerin olduğu (o=101.60) aynı şekilde ilk ve ortaöğretim derecesine sahip olan yöneticilerin da sıra ortalama değerlerinin (o=103.97) düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Kurum türüne değişkenine göre iş akışı deneyimi karşılaştırması

Görev Yeri	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	p
Kamu	151	109.93	16599.50	5123.500	-1.613	0.107
Spor Kulüpleri	78	124.81	9735.50			

*p<.05

Kulüp ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticilerin sıra ortalama puanları (o=124.81) ile kamuda görev yapan yöneticilerin (o=109.93) sıra ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da sayısal olarak kulüp ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticilerin sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır (U= 5123, 500; z=-1,613; p= 0.107).

5.Tartışma ve Sonuç

Spor, hem zihinsel hem de fiziksel zorluklar ortaya çıkararak akışı deneyimlemek için zengin fırsatlar sunmaktadır. Spesifik olarak spordaki akışı araştıran çalışmalar ilk olarak 1992'de yayınlanmıştır. O

zamandan beri bu alanda, bir dizi ampirik araştırma ortaya çıkmıştır (Swann, 2016). Spor üzerine yapılan iş akışı deneyimi araştırmaları alanyazın üzerinden izlenebildiği kadarıyla, farklı bağımsız değişkenler üzerinden yapıldığı izlenmektedir. Söz gelimi, Schüler & Brandstätter, (2013) konuyu güdüsel eğilimlerin, sporda akış deneyiminin öngörülebilirliğini artırmak amacıyla yapmış ve yüksek başarı/bağlılık güdülerine sahip bireylerin, yeterlilik/ilişki için psikolojik ihtiyacı, potansiyel olarak karşılayabilecek spor ortam/koşullarında bulunmaktan en çok fayda sağladığını göstermiştir. Ayrıca, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesine fırsat sağlamayan durumlarda en düşük akış deneyiminin varlığına bir gönderme yapmıştır. Öte yandan Kimiecik ve Stein, (1992), yaptığı araştırmada yaş ve cinsiyet değişkenlerinin akış deneyiminin sonuçları üzerinde etkisi ve spor türleri ile örneklem arasında istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Ancak, başarı ve yakınlık güduları birbiriyle ilişkili olduğunu ve aidiyet güdüsü ile yeterlilik ortamı arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığına dikkat çekmişlerdir. Jackson'da (1996), akış durumuna ilişkin derinlemesine bir araştırma yapılmıştır. 7 spor dalını temsil eden 28 elit düzeyde sporcuyla, spor performansları sırasındaki akış durumu algıları üzerine araştırma yapmıştır. Akış Durumu Modeli'ni, seçkin sporculara uygulanabilirliği açısından incelenmiştir. Kim ve Ko (2019) ise, sporda katılımın iş akış deneyimini olumlu yönde etkilediğini ve spora katılım düzeyinin bir bireyin bir hedef hakkındaki bilgisini veya bu hedefi takdir etme becerisini etkilediğini belirtmiştir. Stavrou vd. de (2007) iş akış deneyimi üzerinde benzer görüşleri bildirmiştir. Stavrou vd. göre, sporcuların akış deneyimi ile performans ölçümleri arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Yine onlara göre, pozitif duygusal durumların yüksek performans seviyeleri ile ilişkilidir. Yeri gelmişken Stamatelopoulou vd. (2018) araştırma sonuçlarına da yer vermek gerekmektedir. Araştırmacılar, psikolojik bağıntılar, kişilik özellikleri ve eğilimleri ile sporculardaki akış deneyimi arasındaki bağlantıyı araştırmayı amaçlamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan ana bulgular, güven, kaygı, olumlu durum, sakin ve rahat durum ve bağlılık gibi psikolojik bağıntıların ve kişilik özelliklerinin spordaki akış deneyimiyle ilişkili önemli faktörler olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarı kısımda alanyazına dayalı olarak yapılan açıklamalar, akış deneyiminin genellikle sporcular ve spor türleri üzerine olduğunu göstermektedir. Bu araştırma ise alanyazın bulgularına göre işyerinde akış deneyiminde etkili olabilecek demografik bağımsız değişkenlerin spor yöneticileri üzerinde yapılmış olması ile öncü bir çalışma özelliği taşıdığını belirtmemize yönlendirmektedir. Bu doğrultuda araştırma, iki ana bölüm sınırları altında yapılmıştır. İlk ana bölüm, yerli ve yabancı alanyazın odaklı olarak akış deneyiminin teorik arka planı olarak oluşturularak genel bir bakış açısı sağlanmıştır. İkinci ana bölüm işyeri deneyimi ölçeği ile elde olunan bulgulara yer verilerek istatistiksel analiz çözümlenmeleri ve değerlendirmeleri yapılmıştır. Ana bölümler üzerinden elde olunan bulgular bütünlük içerisinde, işyerlerinde akış deneyimi üzerinden, spor yöneticilerine yönelik yapılacak olan araştırmalarda kullanılabilir, bazı temel araştırma yönleri sunulmuştur. Kamu ve spor kulüplerinde yöneticilik görevinde bulunanların, iş akış deneyimlerinde etkili olacağı düşünülen bazı demografik değişkenlerin istatistiksel açıdan farklılıkları belirlenmiştir. Frekans dağılımları, yöneticilerin iş akış deneyimlerine sahip olduğunu göstermektedir. Erkek yöneticilerin iş akış deneyimi sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. 40-49 yaş aralığındaki yöneticilerin iş akışı deneyimi sıra ortalama değeri 50 yaş ve üstü yöneticilerin sıra ortalama değerlerinden daha yüksek olmasına karşın, istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. Uzun süre çalışma deneyimine sahip yöneticilerin sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu; uzun süre yöneticilik süresine sahip yöneticilerin sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Öte yandan, tüm eğitim derecelerinde sıra ortalama değerlerinin düşük olduğu görülürken; kamu ve spor kulüplerinde görev yapan yöneticilerin sıra ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu izlenmektedir.

Çalışanların verimi, kurumların verimliliği ile doğrudan ilişkilidir. Diğer bir deyişle, kurumların amaçlarına varması, çalışanların işleri arasında güdüsünün tatmin edici düzeyine bağlıdır Kurumlar ortak davranışı gerekli kılan ortamlardır. Bundan dolayı akış deneyimi sadece bireysellik ile

ölçülebilen bir süreci değil, takım temelli bir süreci de ifade etmektedir. Bu çalışmada akış deneyimi, her ne kadar spor yöneticileri üzerinde araştırılmış olsa da, kurumların amaç, türleri (kamu, özel, karma), büyüklükleri (çalışan sayısı vb.) farklı sektörler (üretim, ticari, hizmet) ve meslekler kapsamında da, akış deneyimi ele alınabilir. Akış deneyimi, sıralanan kurumlar çerçevesinde farklılık gösterebileceği gibi bireysel ve/veya takımlar üzerine yapılan araştırmalarda da farklılık göstereceği öngörülebilir. Öte yandan, farklılık gösterebilecek bu öngörü içerisinde işlerin rutin veya değişkenlik göstermiş olmaları, takım üyeliğinin süresi veya yeni bir üyenin takıma katılması, çalışanların takıma uyumu, çalışanların değer yargıları, kurumdan beklentileri, takıma katkıları veya diğer çalışanların katkılarının bir başka çalışan tarafından değerlendirme derecesi vb. alınabilir. Akış deneyimini farklılaştırabilecek olan bu öngörüler, spor yöneticilerinde ele alınmamıştır. Bu farklılıklar akış deneyimi için gelecekte birer araştırma konusunu oluşturabileceği değerlendirilmiştir.

Kaynakça

- Aubé, C., Brunelle, E., & Rousseau, V. (2014). Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*, 38(1), 120-130.
- Avcılar, M. Y., & Yenilmez, G. (2019). Çok kanallı perakendecilik uygulamalarının algılanan deneyimsel değer ve akış deneyimi açısından karşılaştırılması. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1), 114-137.
- Bakker, A. B., & Van Woerkom, M. (2017). Flow at work: A self-determination perspective. *Occupational Health Science*, 1(1), 47-65.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414..
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 276-295.
- Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Alper, K., & Aksu, H. S. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (9), 54-66.
- Eisenberger, R., Jones, J. R., Stinglhamber, F., Shanock, L., & Randall, A. T. (2005). Flow experiences at work: For high need achievers alone?. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(7), 755-775.
- Eryılmaz, A., & Mammadov, M. (2016). "Türk edebiyatı/dil ve anlatım dersinde akış durumu ölçeği'nin" psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- Fidanboy, C. Ö. (2019). Çalışanların yaşam doyumuna yönelik algıları, örgütsel özdeşleşme düzeyleri ve akış deneyimi arasındaki ilişkiler: Bilişim sektörü örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 12, 822-849.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Karaca, K. Ç., & Köroğlu, Ö. (2018). Restoran atmosferinin tekrar ziyaret niyetine etkisi: Akış deneyiminin aracılık rolü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(15), 776-797.
- Karasakal, S. (2020). Akış deneyiminin memnuniyet üzerine etkisi: tatil deneyimi üzerine inceleme. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 31(1), 63-73.
- Kim, D., & Ko, Y. J. (2019). The impact of virtual reality (VR) technology on sport spectators' flow experience and satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 93, 346-356.
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of applied sport psychology*, 4(2), 144-160.
- Lavigne, G. L., Forest, J., & Crevier-Braud, L. (2012). Passion at work and burnout: A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(4), 518-546.
- Mäkikangas, A., Bakker, A. B., Aunola, K., & Demerouti, E. (2010). Job resources and flow at work: Modelling the relationship via latent growth curve and mixture model methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 795-814.
- Metin, M., & Düşmezkalender, E. (2022). Dağ tırmanışı etkinliğinin akış deneyimi bağlamında değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 1-22.
- Müceldili, B., Tatar, B., & Erdil, O. (2019). Çalışanlarda akış deneyimi oluşturulması: İş biliş envanteri ve içsel statünün önemi açısından bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(4), 2845-2855.

- Peters, P., Poutsma, E., Van der Heijden, B. I., Bakker, A. B., & Bruijn, T. D. (2014). Enjoying new ways to work: An HRM-process approach to study flow. *Human Resource Management, 53*(2), 271-290.
- Pilke, E. M. (2004). Flow experiences in information technology use. *International Journal of Human-Computer Studies, 61*(3), 347-357.
- Sahraç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*, 122-144.
- Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 1-22.
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing together: A longitudinal study of collective efficacy and collective flow among workgroups. *The Journal of Psychology, 148*(4), 435-455.
- Shehata, M., Cheng, M., Leung, A., Tsuchiya, N., Wu, D. A., Tseng, C. H., & Shimojo, S. (2020). Team flow is a unique brain state associated with enhanced information integration and neural synchrony. *BioRxiv*.
- Schüler, J., & Brandstätter, V. (2013). How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(4), 687-705.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karateroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist, 21*(4), 438-457.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). "Being in the zone": A systematic review on the relationship of psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology, 9*(08), 2011.
- Swann, C. (2016). Flow experience: Empirical research and applications. (Ed.: Harmit vd.), *Flow Sport, Empirical Research and Applications*, Springer, 51-64.
- Turan, N., & Pala, O. (2019). Çalışmada akış deneyimi ölçeğinin (ÇADÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 76*(1), 387-404.
- Van den Hout, J. J., & Davis, O. C. (2022). Promoting the emergence of team flow in organizations. *International Journal of Applied Positive Psychology, 7*(2), 143-189.
- Van den Hout, J. J., Davis, O. C., & Walrave, B. (2016). The application of team flow theory. In *Flow experience* (pp. 233-247). Springer, Cham.
- Verhoeven, B. (2018). *Let's flow! Transformational leadership and team effectiveness: The mediating role of team flow in organizations* (Doctoral dissertation, Master Thesis. Eindhoven: Eindhoven University of Technology).
- Xie, L. (2022). Flow in work teams: The role of emotional regulation, voice, and team mindfulness. *Current Psychology, 41*(11), 7867-7877.
- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Mametkulyyev, Y., & Yılmaz, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 1-14.
- Yeşiltaş, M. D., & Andıç, S. (2021). Mükemmeliyetçiliğin iş akış deneyimi üzerindeki etkisi: Proaktif kişilik ve yaygın kaygı bozukluğunun aracılık rolü. *Nesne Dergisi, 9*(20), 335-351.
- Yeşiltaş, M. D., & Ekici, E. (2017). İş akış deneyiminin kişilik özellikleri ve iş stresi ile ilişkisi: akademik personel üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26*(1), 1-11.
- Yürük, S. K., Akçakanat, T., & Bayrakçı, E. (2022). Akış deneyimi: İşyeri bağlamında bir inceleme. *Türkiye Mesleki ve Sosyal Bilimler Dergisi, 9*, 51-59.
- Zhao, Y., Srite, M., Kim, S., & Lee, J. (2021). Effect of team cohesion on flow: An empirical study of team-based gamification for enterprise resource planning systems in online classes. *Decision Sciences Journal of Innovative Education, 19*(3), 173-184.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Flow experience in the workplace, which is designed on the basis of foreign literature, is among the concepts that attract attention in this regard. Flow experience describes an experience used to describe the feeling of effortless movement that many people feel at the best moments of their lives (Salanova et al., 2006, 2; Bakker & Van Woerkom, 2017, 47-49). This study, which was designed based on the literature, was also designed based on the aforementioned concept. In other words, the concept was based on the studies in the literature. The most important determinants of this basis were the benefits obtained as a result of the application of the concept. **Materials and Methods, Research Design:** In this research, the comparison relationship model within the scope of relational screening, one of the screening methods, was used. **Sample and Population:** The population of the study consisted of managers working in public and sports clubs in Turkey. The scale used in the research was sent to public and sports clubs via google form with a link. Those in managerial positions (upper, middle and lower levels) were asked to respond voluntarily. Through convenience sampling, 229 managers in amateur and professional leagues working in public and sports clubs and in the Provincial Directorate of Youth and Sports in different provinces constituted the sample of the research. **Data Collection Tool:** In the study, the 13-item Flow Experience Scale, which was formed on a 7-point Likert scale, was used. Demographic characteristics such as gender, age, work experience, management experience, and duration of management, education and type of organisation were created by the researchers to be used in the study. The Cronbach's alpha coefficient of the scale was 0.917 in Turan & Pala's (2021) study and 0.815 in this study. **Data Analysis:** Reliability analysis was performed on the raw data. Normality tests were applied to the total scores according to independent variables, and since the data did not show normal distribution according to the results of Kolmogorov Smirnov and Shapiro Wilk normality tests, Mann Whitney U test was applied to variables consisting of two categories and Kruskal Wallis test was applied to variables consisting of three or more categories. Pairwise Comparisons test was applied for the second level test. As far as the workflow experience studies on sport can be traced through the literature, it is observed that they are conducted on different independent variables. For instance, Schüller & Brandstätter, (2013) studied the issue of motivational tendencies in order to increase the predictability of flow experience in sport and showed that individuals with high achievement/commitment motives benefit the most from being in sport environments/conditions that can potentially fulfil the psychological need for competence/relationship. He also made a reference to the existence of the lowest flow experience in situations that do not provide the opportunity to fulfil psychological needs. On the other hand, Kimiecik & Stein (1992) reported that there was no statistical difference between the effect of age and gender variables on the results of the flow experience and between the sport types and the sample. However, they pointed out that achievement and intimacy motives are related to each other and that there is a negative relationship between belonging motive and competence environment. Jackson (1996) conducted an in-depth research on flow state. He conducted research with 28 elite level athletes representing 7 sports on their flow state perceptions during their sport performances. The Flow State Model was examined in terms of its applicability to elite athletes. Kim & Ko (2019) stated that participation in sport positively affects the work flow experience and that the level of participation in sport affects an individual's knowledge about a goal or the ability to appreciate this goal. Stavrou et al. (2007) also reported similar views on workflow experience. According to Stavrou et al., there are positive relationships between athletes' flow experience and performance measures. Incidentally, it is necessary to include the research results of Stamatelopoulou et al. (2018). The researchers aimed to investigate the link between psychological correlates, personality traits and dispositions and flow experience in athletes. The main findings of this study indicated that psychological correlates and personality traits such as trust, anxiety, positive state, calm and relaxed state, and commitment are important factors associated with the flow experience in sport. According to the findings of the literature, this research is a pioneering study on the demographic independent

variables that may be effective in the flow experience in the workplace. In this direction, the research was conducted under two main sections. The first main part is the theoretical background of the flow experience with a focus on domestic and foreign literature and a general perspective is provided. In the second main section, the findings obtained with the workplace experience scale are included and statistical analysis analyses and evaluations are made. Within the integrity of the findings obtained through the main sections, some basic research directions are presented that can be used in the researches to be conducted for sports managers through flow experience in workplaces. The statistical differences of some demographic variables that are thought to be effective in the workflow experiences of the managers in public and sports clubs were determined. Frequency distributions show that managers have workflow experiences. It is seen that the mean values of workflow experience of male managers are higher. Although the rank mean value of the workflow experience of the managers aged 40-49 is higher than the rank mean value of the managers aged 50 and over, it is not statistically significant. It is noteworthy that the rank mean values of the managers with long working experience are higher, and the rank mean values of the managers with long managerial experience are higher. On the other hand, while it is observed that the rank mean values are low in all education levels, it is observed that the rank mean values of the managers working in public institutions and sports clubs are higher.

U16 Yaş Kategorisi Kadın Basketbolcularda Uygulanan Klasik Kuvvet Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkisi

Seda Yıldız¹, Büşra Keskin², Fulya Çakır³, Suat Serkan Güryel⁴, Oğuzhan Yüksel⁵

Özet

Bu araştırmanın amacı; 16 yaş grubu kadın basketbolcularda sezon içerisinde uygulanan sekiz haftalık klasik kuvvet antrenmanlarının performans üzerine etkisinin incelenmesidir. Yaş ortalamaları deney grubu (basketbol+klasik kuvvet ant.) (n=15) 16± 0.4 yıl yıl; kontrol grubu (basketbol ant.) (n=16) 15.8 ± 0.34 yıldır. Sekiz haftalık süreçte ilk ve son haftalar da T test (çeviklik), 20 m sürat, Cooper, Tek Bacakla 3 Kez İleriye Sıçrama Mesafe, Bench Press, İverted Row, Leg Press ve Shoulder Press 1 maksimum tekrar değerleri tespit edilmiştir. Kontrol ve deney grubu mikro döngüde basketbol branşına özgü teknik taktik antrenman yaparken deney grubu ayrıca klasik kuvvet programı uygulanmıştır. Veriler Karışık Ölçümlerde ANOVA ile değerlendirilmiştir. Grupların kendi içinde ön-son test değerleri karşılaştırıldığında 20 m sürat, Cooper, Tek Bacakla 3 Kez İleriye Sıçrama Mesafe, Bench Press, İverted Row, Leg Press ve Shoulder Press 1 maksimum tekrar değerleri her iki grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülürken deney grubu değerlerinde daha fazla değişim bulunmaktadır (p<.05). Sonuç olarak; klasik kuvvet etki alanı açısından incelendiğinde 20 metre sprint, Cooper testi, Bench Press, Leg Press, Shoulder Press, Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sağ değerlerine küçük etki sağlarken; İverted Row ve Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sol değerlerine orta derecede etkilediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Klasik Kuvvet Antrenmanı, Basketbol, Performans, Kadın

The Effect of Classical Strength Training Applied on the Performance of U16 Age Category Female Basketball Players

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the effect of eight-week classical strength training applied during the season on the performance of female basketball players in the age group of 16. Mean age of the experimental group (basketball+classical strength ant.) (n=15) 16± 0.4 years years; control group (basketball ant.) (n=16) was 15.8 ± 0.34 years. In the first and last weeks of the eight-week period, the maximum repetition values of T test (agility), 20 m sprint, Cooper, the single leg triple hop for distance, Bench Press, Inverted Row, Leg Press and Shoulder Press 1 were determined. While the control and experimental groups were doing technical tactical training specific to the basketball branch in the micro-cycle, the experimental group was also given a classical strength program. Data were evaluated with Mixed Measures ANOVA. When the pre-post test values of the groups were compared, a statistically significant difference was observed in favor of both groups in the 20 m sprint, Cooper, the single leg triple hop for distance, Bench Press, Inverted Row, Leg Press and Shoulder Press 1 maximum repetition values. there is more variation in the values (p<.05). In conclusion; When the classical strenght is examined in terms of area of effect, 20 meter sprint, Cooper test, Bench Press, Leg Press, Shoulder Press, the single leg triple hop for distance (right) has little effect on the right values; Inverted Row and The single leg triple hop for distance (left) values seem to have a moderate effect.

Key Words: Classical Strength Training, Basketball, Performance, Women

Alıntı:

Yıldız, S., Keskin, B., Çakır, F., Güryel S.S., & Yüksel, O. (2023). U16 Yaş kategorisi kadın basketbolcularda uygulanan klasik kuvvet antrenmanlarının performans üzerine etkisi *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 12-24.

1 Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye, E-mail: sedaayildiz@hotmail.com.

2 Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye, E-mail: busra.keskin7@ogr.dpu.edu.tr

3 Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya, Türkiye, E-mail: fulyagokdayi@gmail.com.

4 Basketbol Spor Kulübü Kuvvet ve Kondisyon Antrenörü, Kayseri, Türkiye, E-mail: suatguryel@gmail.com.

5 Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, E-mail: oguzhan.yuksel.dpu.edu.tr.

1. Giriş

Basketbolda optimum performans, teknik ve taktik yetenekler ile yüksek derecede fiziksel uygunluğun bir kombinasyonunun gerektirdiği bir branştır (Ziv ve Lidor, 2009). Basketbol oyununun genel karakteristiği maksimum yoğunluklu kombine aktiviteleri içermektedir. Genellikle sürat, yön değiştirme, kassal güç üretme, hızlanma-yavaşlama, dönüşler, top sürme, adımlı kayma, sıçrama ve sıçrama sonrası yere düşüş gibi orta veya düşük yoğunluklu çok yönlü hareketleri birleştirir (Apostolidis, vd., 2004; Narazaki, vd., 2009). Bu özelliklerin gelişimine yönelik antrenman protokollerinin yıllık antrenman periyodunda yer alması oyun performansına pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Abdelkrim, Fazaa ve Ati, 2007; Chaouachi, vd., 2009; Delextrat ve Cohen, 2008; Spiteri, vd., 2014). Ayrıca basketbolda anaerobik-aerobik kapasite, üst düzey kuvvet, nöromüsküler güç, aerobik güç, sıçrama, sprint ve yön değiştirme basketbol oyununun temel gereksinimidir (Abdelkrim, vd., 2010; Gottlieb, Shalom ve Calleja-González, 2021; Pliauga, vd., 2015; Rinaldo, vd., 2020). Bu yönden değerlendirildiğinde genç bayan basketbolcuların seçiminde fiziksel niteliklerin uygun gelişimini ve mükemmel düzeyde teknik becerileri de göz önünde bulundurmayı gerektirmektedir (Borukova, 2021). Basketbolda, yüksek sportif performans düzeyi elde etmek için en kısa sürede (kas gücü) maksimum güç üretme yeteneği gerekli görülmektedir (Brittenham, 1996; Hedrick, 1993; Klinzing, 1991). Bu doğrultuda kuvvet antrenmanlarında maksimum kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılığa yönelik direnç egzersiz uygulamaları tercih edilmektedir. Bunun sonucu olarak optimal atletik performans için gerekli bileşenlere katkı sağlamış olmaktadır (Hoffman, 2006; Mangine, vd., 2014). 15-17 yaş grubunda yer alan kadın basketbol oyuncularının erkek basketbolculara oranla vücut ağırlığına (relatif güç) göre vücudun alt ekstremitesinde üretilen kuvvetin daha düşük değerler sergilediği doğrulanmıştır (Buchanan ve Vardaxis, 2003).

Basketbolda müsabaka esnasında anaerobik ve aerobik enerji üretim metabolizması fizyolojik açıdan hibrit olarak destek vermektedir. Genellikle kalp atım hızı ve koşulan mesafe dikkate alınmaktadır. Reina vd., (2019) tarafından yürütülen çalışmada, müsabaka sırasında oyuncuların ortalama kalp atış hızına dakikada 169 atışa ve maksimum kalp atış hızına dakikada 192 atışa ulaştığını ifade etmektedir. Ek olarak, oyun süresi boyunca (molalar veya duraklamalar sayılmadan) maksimum kalp atış hızının yüzdesi üzerinden analiz edilen müsabakanın yoğunluğu, bireysel maksimum kalp atış hızının %85'i kadar olduğu belirtilmiştir. Basketbolcuların yorgunluğunun değerlendirilmesinde en temel manada müsabaka sırasında kat edilen mesafenin bilinmesi öne çıkmaktadır. Bir basketbol maçı sırasında yaş, cinsiyet ve oyuncuların seviyesine bağlı olarak 6000 ile 7500 m. arası mesafede koştuğu görülmektedir (Abdelkrim, vd., 2010; Erçulj, vd., 2008). İlâveten, müsabakanın anaerobik bileşeni içerisinde gerçekleştirilen toplam hareket sayısının yaklaşık %20'si yüksek yoğunluklu hareketler olarak sınıflandırılır (Abdelkrim, El Fazaa ve El Ati, 2007). Köklü vd., (2011) yapmış olduğu çalışmada, basketbol oyuncularının her 2 saniyede bir değişen yaklaşık 1000 kısa eylem gerçekleştirdiğini vurgulamaktadır (Köklü, vd., 2011). Dolayısıyla ilgili literatür çalışmaları incelendikten sonra vücut boyu genetik olarak önceden belirlenmiş olsa da güç, hız ve yön değiştirme hızı antrenman adaptasyonuna tabi olduğu ifade edilmektedir. (Zarić, Dopsaj ve Marković, 2018; Mancha-Triguero, vd., 2019). Bu noktada adolesan dönemde kadın basketbolculara uygulanan 8 haftalık klasik kuvvet antrenman programlarının bazı biyo-motor özelliklere etkisini incelemek ve ilgili alana katkı sağlaması amacıyla bu çalışma planlanmıştır.

2. Yöntem

Bu çalışmada araştırma modeli olarak deneysel model benimsenmiştir. Deneysel model, değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmeye yönelik araştırmalardır (Gürbüz ve Şahin, 2014).

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmada deney grubuna basketbol+klasik kuvvet antrenmanı (n=15; 16± 0,4 yıl, 176 ± 7,33 cm), kontrol grubuna ise sadece basketbol antrenmanı (n=16; 15,8 ± 0,34 yıl, 174,4 ± 6,5 cm) uygulanmıştır. Çalışmamızda son 6 yılını basketbol branşında aktif bir şekilde spor yaşamını devam ettiren sağlıklı gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır.

Çalışmada katılımcılara yapılacak araştırmaya ilişkin yazılı ve sözlü olarak açıklamalar yapılmıştır. “Gönüllü Onam Formu” ve “Veli Onam Formu” doldurmaları istenmiştir. Uygulama periyodunun öncesi ve sonrasında ön test ve son testleri alınmıştır. Veri toplama esnasında testlerden önce, her katılımcılara 15 dakikalık aşamalı bir standart ısınma protokolü uygulanmıştır. Tüm testler aynı günde yapıldı ve araştırmacılar tarafından denetlenerek kaydedildi. Gruplara belirtilen özelliklerine uygun antrenman protokolü uygulanmıştır.

2.2. Veri Toplama Süreci

T-Test Protokolü: T-testi bu çalışmada, basketbolda savunma oyuncularının baskısından kurtulmak veya savunmada hücum oyuncularını takip etmek için bir basketbol maçı boyunca gerçekleştirilen ortak hareketler olan yana kayma, geri geri koşma ve ileri koşma hızını değerlendirmek için kullanıldı. Testin uygulanmasında başlangıç ve bitiş noktasına fotosel (fitspeed) yerleştirildi. Katılımcılar başlangıç çizgisinin 0,3 m gerisinden yüksek çıkış pozisyonunda komutla birlikte 10 m ileri doğru koşarak orta hatta yer alan huniye dokunarak devamında orta hattaki huninin (90 derece) paralelinde 5 metre uzaklıkta sol tarafta bulunan huniye kayma adımlarıyla giderek huniye temas etmesi sağlanmıştır. Devamında ise tekrardan ortada yer alan huninin sağ tarafında (90 derece) 5 metre uzaklıkta yer alan huniye kayma adımıyla yer değiştirerek huniye temas etmiştir. Sağ taraftaki huniye dokunduktan sonra ortada yer alan huniye doğru kayma adımıyla yer değiştirdikten sonra orta hatta bulunan huniye dokunarak başlangıç çizgisine doğru geri geri koşarak T testini tamamlamışlardır (Spiteri, vd.,2014; Yıldız, vd., 2017). Test 2 defa uygulanmıştır. Deneme aralarında 5 dakikalık aktif bir dinlenmeye izin verilmiştir. Sonuçlar; saniye, salise cinsinden veri formuna kaydedildi.

20 Metre Sprint: Sprint parkuru boyunca başlangıç ve bitiş çizgisine (20 m) fotosel (fitspeed) konumlandırılmıştır. Katılımcılar, başlangıç noktasının 0,3 m gerisinden yüksek çıkış pozisyonunda komutla birlikte başlayarak en yüksek tempoda bitiş noktasına kadar koşmaları sağlandı. Test 2 defa uygulanmıştır. Deneme aralarında 5 dakikalık aktif bir dinlenmeye izin verilmiştir. Sonuçlar; saniye, salise cinsinden veri formuna kaydedildi (Yıldız ve Fidan, 2018; Loturco, vd., 2016).

Cooper Testi: Aerobik dayanıklılığı ölçmek için 12 dakikalık yürüme/koşma testi kullanılmıştır. Katılımcılar, 12 dakika boyunca 400 metrelik koşu parkurunda koşmayı ve/veya yürümeyi içeren hareket paterninde süreci tamamlamaları istendi. Kat edilen mesafe metre cinsinden veri formuna kaydedilmiştir (Calders, vd.,2008).

1 Maksimum Tekrar Bench Press (Göğüs pres) Testi: Katılımcılar olimpik barı rahat bir pozisyonda, omuz genişliğinin 10-20 cm ilerisinde tutmaları talimatı verildi. Daha sonra 6-10 tekrarın rahatlıkla tamamlanabileceği bir ağırlıkta ısınma seti yapıldı. Katılımcı 2-5 dakika dinlendikten sonra olimpik barı göğüs kafesine 1,5-2 cm mesafeye kadar kollar dirseklerden fleksiyon yapacak şekilde indirildi ve ardından kollar gergin olacak şekilde uzatılması istendi (Wagner, vd.,1992). Göreceli performans kolaylığı temelinde, bir sonraki deneme için 2,7 kg-9,07 kg arasında ağırlık plakaları eklendi. Eğer katılımcıya denenen ağırlıkta hareket formu tam uygulanamıyorsa 1 MT (maksimum tekrar)'ye ulaşması için azaltmasına izin verildi. Bu prosedür, maksimum ağırlık belirlenene kadar tekrarlandı. Her deneme arasında 2 ila 5 dakikalık bir dinlenmeye izin verildi (Weir, Wagner ve Housh, 1994) ve 1 MT'nin belirlenmesi için genellikle 4 deneme yapılması sağlandı.

Inverted Row Test: Katılımcılar smith machine makinesinde barın altında yatay olarak uzanırken, omuz genişliğinden biraz daha geniş el pronasyonda olacak şekilde kavramıştır. Barın hizası göğüs kafesinin alt kısmı ile aynı hizada ve vücut supine konumda yatay pozisyonda, dirsekler tamamen gergin ve vücut başın üstünden topuklara kadar düz bir çizgide

hizalanmıştır. Ayak bilekleri dorsifleksiyon halindedir. Gövde, baş, omuzlar, kalçalar, dizler ve ayak bilekleri aynı hizada olacak şekilde fleksiyon ve ekstansiyon arasında dik, nötr bir pozisyonu korumaları sağlandı. Bu konumda iken vücudun yatay durumu korunarak kollar dirseklerden bükülerek (fleksiyon) göğüs kafesi Smith machine makinasının bar hizasına doğru çekilerek tekrardan başlangıç durumuna getirilmiştir. Katılımcılardan yapabildikleri maksimum tekrar sayısı tespit edilerek veri formuna kaydedilmiştir (Boyle 2003; Fenwick, Brown ve McGill, 2009; Floyd,2012; Verstegen ve Williams,2004).

1 Maksimum Tekrar Leg press (Bacak pres) testi: Katılımcının alt ekstremite ekstansiyonu tanımlanarak, 90° diz fleksiyonu (gonyometre kullanılarak) belirlenerek ve bu açığa karşılık gelen pozisyon leg press makinesinde (santimetre olarak) işaretlenerek standardize edildi. Önerilen hareket aralığı 0° (başlangıç; konumu tam gergin uzatma) ile 90° (bitiş) arasında sınırlandırıldı. Katılımcılardan istenen açının belirlenmesi için anatomik referanslar, femurun büyük trokanteri, femurun lateral epikondili ve aynı alt ekstremitenin fibulasının malleolü olarak tespit edildi (Ferraresi, vd.,2011). Teste başlamadan önce, 1 MT'nin %60'ından az olduğu tahmin edilen bir yük ile on tekrardan oluşan aparatla bir alışma süresi verildi. Göreceli performans kolaylığı temelinde, bir sonraki deneme için 2,7 kg- 9,07 kg arasında ağırlık plakaları eklendi. Eğer katılımcıya denenen ağırlıkta hareket formu tam uygulanamıyorsa 1 MT (maksimum tekrar)'ye ulaşması için azaltmasına izin verildi. Bu prosedür, maksimum ağırlık belirlenene kadar tekrarlandı. Her deneme arasında 2 ila 5 dakikalık bir dinlenmeye izin verildi (Weir, Wagner ve Housh, 1994) ve 1 MT'nin belirlenmesi için genellikle 4 deneme yapılması sağlandı.

1 Maksimum Tekrar Shoulder Press (Omuz pres) Testi: Katılımcının sırtı omuz pres makinasının bankına temas edecek şekilde ilk oturma pozisyonunda, dizler fleksiyonda ayakları zeminle temas halinde, dirsekler fleksiyonda, omuzlar abdüksiyonda ve bar tutuşu omuz genişliğinden biraz daha geniş şekilde vücut konumlandırılmıştır. Konsantrik fazda başlangıç pozisyonundan itibaren eş zamanlı olarak omuz abdüksiyonu ve dirsek ekstansiyona getirilerek itiş fazından daha sonra eksenrik faz başlangıç pozisyonuna dönüş sağlanmıştır (Materko, Neves ve Santos, 2007). Teste başlamadan önce, 1 MT'nin %60'ından az olduğu tahmin edilen bir yük ile on tekrardan oluşan aparatla bir alışma süresi verildi. Göreceli performans kolaylığı temelinde, bir sonraki deneme için 2,7 kg- 9,07 kg arasında ağırlık plakaları eklendi. Eğer katılımcıya denenen ağırlıkta hareket formu tam uygulanamıyorsa 1 MT (maksimum tekrar)'ye ulaşması için azaltmasına izin verildi. Bu prosedür, maksimum ağırlık belirlenene kadar tekrarlandı. Her deneme arasında 2 ila 5 dakikalık bir dinlenmeye izin verildi (Weir, Wagner ve Housh, 1994) ve 1MT'nin belirlenmesi için genellikle 4 deneme yapılması sağlandı.

Tek Bacakla 3 Kez İleriye Sıçrama Mesafe Testi: Katılımcı test edilecek bacağın ayak parmakları başlangıç çizgisinde olacak şekilde belirlenen test ayağı üzerinde durarak başlangıç çizgisinin gerisinde hazır bir şekilde beklemesi istenmiştir. Katılımcı hazır olduğunda ileri doğru art arda 3 kez tek bacakla maksimal sıçramalar gerçekleştirdi. En son temas ettiği noktadan ayak topuğunun hizasından başlangıç çizgisi arası şerit metre ile ölçülmüştür. Tek bacakla yatay sıçrama testi sırasında üst ekstremite hareketi kısıtlanmamıştır. Son sıçrama gerçekleştirildiğinde destek için diğer ayağın yere değmesine izin verilmiştir. Sporcu yere indikten sonra 1 saniye içinde tamamen durmalıdır. Katılımcılara test edilen bacak için en fazla 3 deneme yapmalarına ve her deneme arası 30 sn dinlenme verilmiştir. Her bacak için 3 test denemesinin ortalama mesafesi hesaplanmalıdır (Williams, Squillante, ve Dawes,2017). Sekiz haftalık antrenman protokolü; Deney grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün (Pazartesi, Çarşamba, Cuma) klasik kuvvet antrenmanı yaptı. Deney grubu ve kontrol grubu da kapsam ve yoğunluk paralel olmak kaydıyla haftada 3 gün (Salı, Perşembe, Cumartesi) basketbol beceri, taktik ve şut kombine antrenmanlarına 8 haftalık süreçte katılmıştır.

Tablo 1.

Uygulanan Antrenman Programı

Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
1. ve 2.	A- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	A- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	A- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı
3. ve 4.	B- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	B- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	B- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı
5. ve 6.	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı
7. ve 8.	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı	C- Klasik Kuvvet Antrenmanı	Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı

A- Klasik Kuvvet Antrenmanı (1. ve 2. Hafta): Katılımcılar bench press, leg press, TRX inverted row, leg curl machine, dumbel shoulder press, dumbel split squat, calf raise hareketlerinden oluşan programı uygulamışlardır. Her istasyonda spor bilimi uzmanı eşliğinde 1 maksimum tekrarları tespit edilerek kayıt altına alınmıştır. Her bir istasyonda 12 tekrarlı 3 set ve setler arası 30-45 sn dinlenme; istasyonlar arası 1-2 dakika dinlenme süresi verilmiştir. Her istasyonda 1 maksimum tekrarın % 40 yüklenme şiddeti ile antrenman programı uygulanmıştır (Kraemer, vd.,2002). Sadece TRX inverted row hareketinde katılımcılardan yapabildikleri maksimum tekrar sayısına göre yapmaları istenmiştir. Birim antrenmanlarda 10 dakika genel ısınma ve 10 dakika özel ısınma ayrıca antrenman sonunda 10 dakika soğuma evresi (stretching) protokolüne dahil olmuşlardır.

B- Klasik Kuvvet Antrenmanı (3. ve 4. Hafta): Katılımcılar bench press, leg press, TRX inverted row, leg curl machine, dumbel shoulder press, dumbel split squat, calf raise hareketlerinden oluşan programı uygulamışlardır. Her istasyonda spor bilimi uzmanı eşliğinde 1 maksimum tekrarları tespit edilerek kayıt altına alınmıştır. Her bir istasyonda 12 tekrarlı 3 set ve setler arası 30-45 sn dinlenme; istasyonlar arası 1-2 dakika dinlenme süresi verilmiştir. Her istasyonda 1 maksimum tekrarın % 50 yüklenme şiddeti ile antrenman programı uygulanmıştır (Kraemer, vd.,2002). Sadece TRX inverted row hareketinde katılımcılardan yapabildikleri maksimum tekrar sayısına göre yapmaları istenmiştir. Birim antrenmanlarda 10 dakika genel ısınma ve 10 dakika özel ısınma ayrıca antrenman sonunda 10 dakika soğuma evresi (stretching) protokolüne dahil olmuşlardır.

C- Klasik Kuvvet Antrenmanı (5. ve 8. Hafta): Katılımcılar bench press, leg press, TRX inverted row, leg curl machine, dumbel shoulder press, dumbel split squat, calf raise hareketlerinden oluşan programı uygulamışlardır. Her istasyonda spor bilimi uzmanı eşliğinde 1 maksimum tekrarları tespit edilerek kayıt altına alınmıştır. Her bir istasyonda 12 tekrarlı 3 set ve setler arası 30-45 sn dinlenme; istasyonlar arası 1-2 dakika dinlenme süresi verilmiştir. Her istasyonda 1 maksimum tekrarın % 60 yüklenme şiddeti ile antrenman programı uygulanmıştır (Kraemer, vd.,2002). Sadece TRX inverted row hareketinde katılımcılardan yapabildikleri maksimum tekrar sayısına göre yapmaları istenmiştir. Birim antrenmanlarda 10 dakika genel ısınma ve 10 dakika özel ısınma ayrıca antrenman sonunda 10 dakika soğuma evresi (stretching) protokolüne dahil olmuşlardır.

Basketbol Teknik ve Taktik Antrenmanı: Deney ve kontrol grubundaki katılımcılar sekiz hafta boyunca haftada üç gün düzenli basketbol antrenmanlarında yer almışlardır. Birim antrenmanlarda teknik-taktik driller, şut drilleri, savunmadan hücumla geçişler, hücumdan savunmaya geçişler ve top sürme drilleri yer almıştır. Antrenman kapsamında ayrıca 1x0, 2x0, 3x0 ve 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 varyasyonları ve yüksek şiddetli aralıklı yüklenmeler (HIIT) yer almıştır (Schelling ve Torres-Ronda, 2013).

2.3. Analiz

Veriler Windows için MS Excel (2007) programında düzenlendi. İstatistiksel analizler Windows için SPSS (18.0) programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerin normallik varsayımları, çalışmanın veri analizi prosedürlerini uygulamadan önce kontrol edildi. Bu varsayımlardan ilki normal dağılımdır ve basıklık-çarpıklık değeri kullanılarak kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidel'e (2013) göre bu değer -1,5 ile +1,5 arasında olması beklenmektedir. Ortaya çıkan değerlerin beklenen değerler arasında olduğu belirlenmiştir. İkinci varsayım homojenlik varsayımdır. Homojenlik varsayımı Levene testi ile test edilmiş ve sonuçlar incelendiğinde grupların homojen bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu varsayımlar incelendikten sonra analizin parametrik olmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda istatistiksel analizler için karma ölçüm ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışmada etki alanı için Cohen'in d (Cohen, 1992) formülü kullanılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde verilerin tanımlayıcı istatistik ve karışık ölçümlerde ANOVA bulguları raporlanmıştır.

Tablo 2.

Karışık ölçümlerde Anova (gruplar içi) bulguları tablosu

		Grup		F	p	d
		Deney	Kontrol			
Vücut Ağırlığı kg	Ön Test	69.8 ± 9.9	70.5 ± 10.0	.013	.91	
	Son Test	69.2 ± 8.9	70 ± 9.5			
T Testi (çeviklik) sn,ss	Ön Test	11.0 ± .58	11.8 ± .76	.103	.75	
	Son Test	10.4 ± .49	11.2 ± .48			
20 Metre Sprint sn,ss	Ön Test	3.45 ± .23	3.49 ± .22	10.161	.00*	.259
	Son Test	3.2 ± .51	3.4 ± .19			
Cooper Testi metre	Ön Test	1849 ± 121	1846 ± 124	15.165	.00*	.343
	Son Test	2040 ± 100	1941 ± 177			
1 MT Bench Press (Göğüs pres) kg	Ön Test	18.0 ± 4.5	17.3 ± 2.6	18.553	.00*	.390
	Son Test	26.9 ± 1.20	20.1 ± 4.0			
İnverted Row adet	Ön Test	14.87 ± 2.3	14.81 ± 2.9	30.216	.00*	.510
	Son Test	20.4 ± 3.9	16.0 ± 3.2			
1 MT Leg Press (Bacak pres) kg	Ön Test	175 ± 23.6	178 ± 23.5	24.637	.00*	.459
	Son Test	203 ± 26.8	185 ± 23.5			
1 MT Shoulder Press (Omuz Pres) kg	Ön Test	13.5 ± 3.7	13.1 ± 2.8	19.305	.00*	.400
	Son Test	18.2 ± 3.5	14.5 ± 3.9			
Tek Bacak Üç Adım Sıçrama Sol cm	Ön Test	508 ± 25.6	505 ± 32.9	46.600	.00*	.616
	Son Test	530 ± 26.4	512 ± 34.1			
Tek Bacak Üç Adım Sıçrama Sağ cm	Ön Test	516 ± 42.5	515 ± 39.2	17.979	.00*	.383
	Son Test	539 ± 43.1	521 ± 39.0			

*p<.05

Araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test vücut ağırlığı ($F_{(1, 29)} = .013$, $p > .05$). T Testi ($F_{(1, 29)} = .103$, $p > .05$). 20 metre sprint ($F_{(1, 29)} = 10.161$, $p < .05$). Cooper testi ($F_{(1, 29)} = 15.165$, $p < .05$). 1 MT Bench Press ($F_{(1, 29)} = 18.553$, $p < .05$). İnverted Row ($F_{(1, 29)} = 30.216$, $p < .05$). 1 MT Leg Press ($F_{(1, 29)} = 24.637$, $p < .05$). 1 MT Shoulder Press ($F_{(1, 29)} = 19.305$, $p < .05$). Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sol ($F_{(1, 29)} = 46.600$, $p > .05$). Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sağ ($F_{(1, 29)} = 17.979$, $p > .05$) olarak tespit edilmiştir. Etki alanı açısından incelendiğinde 20 metre sprint $d = .259$ ile küçük etkiye; Cooper testi $d = .343$ ile küçük etkiye; 1 MT Bench Press d

=.390 ile küçük etkiye; Inverted Row $d = .510$ ile orta etkiye; 1 MT Leg Press $d = .459$ ile küçük etkiye; 1 MT Shoulder Press $d = .400$ ile küçük etkiye; Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sol $d = .616$ orta etkiye; Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sağ $d = .383$ küçük etkiye sahiptir.

Tablo 3.

Karışık ölçümlerde Anova (gruplar arası) Bulguları Tablosu

	Grup		F	p	d
	Deney	Kontrol			
Vücut Ağırlığı kg	69.2±8.9	70 ± 9.5	.052	.82	
T Testi sn,ss	10.4 ± .49	11.2 ± .48	16.130	.00*	.357
20 Metre Sprint sn,ss	3.2 ± .51	3.4 ± .19	2.759	.10	
Cooper Testi metre	2040 ± 100	1941 ± 177	1.642	.21	
1 MT Bench Press (Göğüs pres) kg	26.9 ± 1.20	20.1 ± 4.0	5.896	.02*	.169
İnverted Row adet	20.4 ± 3.9	16.0 ± 3.2	4.405	.04*	.132
1 MT Leg Press (bacak pres) kg	203 ± 26.8	185 ± 23.5	.806	.37	
1 MT Shoulder Press (Omuz pres) kg	18.2 ± 3.5	14.5 ± 3.9	2.698	.11	
Tek Bacak Üç Adım Sıçrama Sol cm	530 ± 26.4	512 ± 34.1	.929	.34	
Tek Bacak Üç Adım Sıçrama Sağ cm	539 ± 43.1	521 ± 39.0	.449	.50	

*p<.05

Katılımcıların gruplar arası vücut ağırlığı ($F_{(1, 29)} = .052$, $p > .05$), T Testi ($F_{(1, 29)} = 16.130$, $p < .05$), 20 metre sprint ($F_{(1, 29)} = 2.759$, $p > .05$), Cooper Testi ($F_{(1, 29)} = 1.642$, $p > .05$), 1 MT Bench Press ($F_{(1, 29)} = 5.896$, $p < .05$). İnverted Row ($F_{(1, 29)} = 4.405$, $p < .05$), 1 MT Leg Press ($F_{(1, 29)} = .806$, $p > .05$), 1 MT Shoulder Press ($F_{(1, 29)} = 2.698$, $p > .05$), Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sol ($F_{(1, 29)} = .929$, $p > .05$), Tek Bacak Üç Adım Sıçrama sağ ($F_{(1, 29)} = .449$, $p > .05$) olarak tespit edilmiştir. Etki alanı açısından incelendiğinde T Testi $d = .357$ ile küçük etkiye; 1 MT Bench Press $d = .169$ ile düşük etkiye; İnverted Row $d = .132$ ile düşük etkiye sahiptir.

4. Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın süreci sonunda bulgulardan elde edilen verilere göre; katılımcıların grup içinde ön-son test değerleri karşılaştırıldığında 20 m sürat, cooper, tek bacakla 3 kez ileriye sıçrama mesafe, bench press, inverted row, leg press ve shoulder press 1 maksimum tekrar değerleri her iki grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülürken deney grubu değerlerinde daha fazla değişim bulunmaktadır ($p < .05$). Ayrıca katılımcıların gruplar arası çeviklik, 1 MT bench press ve inverted row değerlerinde anlamlı düzeyde gelişim görülmektedir. Deney grubunda görülen değişimin uygulanan 8 haftalık klasik kuvvet antrenmanı programından kaynaklandığı düşünülmektedir. Cengizel ve ark.'nın (2020) ($n=14$; $14,6 \pm 0,5$ yıl) genç erkek basketbolcularda 4 aylık basketbol antrenmanının hız, çeviklik ve sıçrama üzerine etkisini incelediği çalışmada, süreç sonunda 20 m sürat ve çeviklik performanslarında belirgin bir değişim olduğu görülmüştür. Wibowo ve ark.'nın (2020) 13-15 yaş arasında değişen 24 gönüllü basketbolcuya 6 hafta boyunca haftada 3 kez fonksiyonel kuvvet antrenmanı uygulamaları sonunda çeviklik değerlerinde pozitif yönde gelişim olduğunu belirtmektedir. Logeswaran, ve

ark. (2022) yapmış olduğu çalışmada 30 adolesan basketbolculara İsveç topu egzersizi sonucu çeviklik değerlerinde pozitif yönde değişim olduğunu ifade etmektedir. Aschendorf ve ark. (2019) yürüttüğü çalışmada, genç kadın basketbolcularda (n=24; yaş 15.1 ± 1.1 yıl) 5 haftalık basketbola özgü yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT) sonucunda sprint ve çeviklik performansı üzerinde olumlu yönde katkı sağladığını ifade etmektedirler. Kovacevic ve ark. (2022)'nin (yaş ortalamaları deney 1- vibrasyon antrenmanı; 15.1 ± 0.8 ve deney 2- geleneksel kuvvet antrenmanı; 15.1 ± 0.7) yürüttüğü çalışmada 4 hafta süresince geleneksel kuvvet antrenmanı ve vibrasyon antrenman periyoduna katılan genç basketbolcularda 20 metre sprint değerlerinde her iki grupta anlamlı düzeyde değişim olduğu belirtilmektedir. Villarreal ve ark. (2021) yürüttüğü çalışmada, liseli basketbolculara 7 haftalık plyometrik, kuvvet ve yön değiştirme (COD) üç ayrı antrenman programı uygulayan sonucunda lise oyuncularında basketbola özgü performans etkisinin incelediği çalışma sonucunda 20 metre sprint değerlerinde pozitif yönde gelişim olduğu ifade edilmektedir. Shamsi ve ark. (2022) U 14 yaş grubu kadın basketbolcular uygulanan fonksiyonel kuvvet antrenmanı sonucunda 20 m sürat, Illinois ve Çeviklik (T Test) değerlerinde anlamlı düzeyde değişim görülmüştür. Literatürle çalışmamızın gruplar arası çeviklik değerlerindeki değişimler paralellik göstermektedir. Bununla birlikte grup içi 20 m sprint sürelerindeki gelişimi literatürce desteklenmektedir.

Kumar ve Zemková'nın (2022) yapmış olduğu çalışmada, okul çağı çocuklarda 12 haftalık core ve direnç antrenman periyodu sonunda Cooper test mesafelerinde anlamlı düzeyde artış olduğunu belirtmektedir. Aschendorf ve ark. (2019) yürüttüğü çalışmada, genç kadın basketbolcularda (n=24; yaş 15.1 ± 1.1 yıl) 5 haftalık basketbola özgü yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT) sonucunda aerobik performans üzerinde olumlu yönde katkı sağladığını ifade etmektedirler. Komal ve Singh (2014) yürüttüğü çalışmada, 16-19 yaş arası ulusal kadın basketbolcular deney grubu (n=45 kişi) ve kontrol Grubu (n=15 kişi) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Deney grubu ayrıca her grupta 15 denekten oluşan Deney Grubu-I (Pliometrik Antrenman), Deney Grubu-II (Direnç Antrenmanı) ve Deney Grubu-III (Kombine Antrenman; pliometrik ve direnç antrenman) verildi. Kombine grubun Cooper test değerlerinde diğer antrenman protokollerini uygulayanlara oranla anlamlı düzeyde değişim gösterdiğini ifade etmektedir. Literatürle çalışmamızın grup içi Cooper test değerlerindeki değişimler paralellik göstermektedir.

Kovacevic ve ark. (2022)'nin (yaş ortalamaları deney 1- vibrasyon antrenmanı; 15.1 ± 0.8 ve deney 2- geleneksel kuvvet antrenmanı; 15.1 ± 0.7) yürüttüğü çalışmada 4 hafta süresince geleneksel kuvvet antrenmanı ve vibrasyon antrenman periyoduna katılan genç basketbolcularda 1 maksimum tekrarlı back squat değerlerinde her iki grupta grup zaman etkileşimi yönünden anlamlı düzeyde değişim olduğu belirtilmektedir. Fort ve ark. (2016) U16 kadın basketbolcularla ilgili yürüttüğü çalışmada T test (çeviklik) 11.04 ± 0.66 sn.ss, Bench Press 1 MT 34.04 ± 3.37 kg, Leg Press 1 MT 143.00 ± 12.96 kg olarak tespit etmişlerdir.

Canlı ve Bayru (2020) 'nun genç basketbolculara 9 hafta boyunca uygulanan alt ve üst ekstremitelerdeki pliometrik antrenman programı sonucunda 1 tekrar maksimum (1 TM) leg press ve 1 TM bench press değerlerinde anlamlı düzeyde gelişme görülmüştür. Myer ve ark. (2005) kadın basketbol, futbol ve voleybol oyuncusu n=41; yaş, $15,3 \pm 0,9$ yıl; ağırlık, $64,8 \pm 9,96$ kg; boy, $171,2 \pm 7,21$ cm), 4 ana bileşenden (pliometrik, core, hız ve direnç antrenman protokolleri) oluşan 6 haftalık antrenman sonucunda 1 tekrar maksimum (1 TM) leg press ve 1 TM bench press değerlerinde pozitif yönde gelişme olduğunu ifade etmektedir. Literatürle çalışmamızın grup içi 1 maksimum tekrarlı kuvvet değerlerindeki gelişimler paralellik göstermektedir.

Myers ve ark. (2014) kadın basketbolcularda tek bacak üç adım sıçrama (n=50; $15.20 \pm 14,17$ yıl) mesafesini 428 ± 54 cm olarak tespit etmişlerdir. Şahin ve ark.(2014) 'nın genç futbolcularda 6 haftalık nöromüsküler antrenman sonrası (deney; yaş= 15 yıl, boy= $1,72 \pm 5,98$ m, vücut ağırlığı = $62,56 \pm 6,12$ kg ve kontrol grubu yaş=14 yıl, boy= $1,70 \pm 5,32$ m, vücut ağırlığı= $58,6 \pm 7,24$ kg) sağ bacak öne doğru sıçrama mesafesinde kontrol grubuna göre anlamlı gelişme gösterdiğini belirtmiştir. Permatasari ve ark. (2021) agonist-antagonist ikili set ve geleneksel set

yöntemleri kullanılarak yapılan yüksek yoğunluklu quadriceps femoris ve hamstring kas güçlendirme egzersizlerinin tek bacakla ileriye doğru sıçrama mesafesine katkı sağladığını belirtmektedir. Literatürle çalışmamızın grup içi tek bacak üç adım sıçrama test değerlerindeki değişimler paralellik göstermektedir. Sonuç olarak; çalışmada grup içi değerlendirmede çeviklik hariç diğer performans parametrelerindeki değişim deney ve kontrol grubu lehine olmakla birlikte değişimler deney grubunda biraz daha öne çıkmaktadır. Gruplar arası açıdan değerlendirildiğinde, T Testi (çeviklik), 1 MT bench press ve inverted row skorlarında anlamlı gelişmenin olduğu tespit edilmiştir. kuvvet antrenman periyodunun sezon içerisinde ve sezon öncesi hazırlık aşamasında adölesan döneminde etkin bir planlama ile uygulanabilirliğinin artırılması basketbolcularda oyun içerisindeki performanslarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abdelkrim, N. B., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British journal of sports medicine*, 41(2), 69-75.
- Abdelkrim, N. B., Castagna, C., Jabri, I., Battikh, T., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2010). Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2330-2342.
- Apostolidis, N., Nassis, G. P., Bolatoglou, T., & Geladas, N. D. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 157.
- Aschendorf, P. F., Zinner, C., Delextrat, A., Engelmeyer, E., & Mester, J. (2019). Effects of basketball-specific high-intensity interval training on aerobic performance and physical capacities in youth female basketball players. *The Physician and sportsmedicine*, 47(1), 65-70.
- Borukova, M. A. (2021). Identification of the Main Factors of Physical Development and Sports Preparedness in 12, 14 and 16-Year-Old Bulgarian Girls Basketball Players. *Methods, Sport Mont*, 20, 3: 119–125.
- Boyle, M. (2003). *Functional Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 12–14, 131.
- Buchanan, P. A., & Vardaxis, V. G. (2003). Sex-related and age-related differences in knee strength of basketball players ages 11–17 years. *Journal of athletic training*, 38(3), 231.
- Brittenham, G. (1996). *Complete Conditioning for Basketball*. Champaign, III: Human Kinetics.
- Calders, P., Deforche, B., Verschelde, S., Bouckaert, J., Chevalier, F., Bassle, E., ... & Franckx, H. (2008). Predictors of 6-minute walk test and 12-minute walk/run test in obese children and adolescents. *European journal of pediatrics*, 167(5), 563-568.
- Canlı, U., Bayru, M. (2020). The Effect of Lower and Upper Extremity Plyometric Exercise Program on Maximal Strength and Body Fat Ratio of Young Basketball Players. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 374-390.
- Cengizel, E., Cengizel, Ç. Ö., Öz, E. (2021). Investigation of The Relationship Between Calf Circumference and Jumping, Speed, Agility in Young Male Basketball Players. *Journal of Sport & Health Research*, 13(1).
- Chaouachi, A., Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G. T., Abdelkrim, N. B., Laurencelle, L., & Castagna, C. (2009). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1570-1577.
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: A power primer. *Psychol. Bull.*, 112, 1155-1159.
- de Villarreal, E. S., Molina, J. G., de Castro-Maqueda, G., & Gutiérrez-Manzanedo, J. V. (2021). Effects of plyometric, strength and change of direction training on high-school basketball player's physical fitness. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 175-186.
- Delextrat, A., & Cohen, D. (2008). Physiological testing of basketball players: toward a standard evaluation of anaerobic fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1066-1072.
- Erčulj, F., Dežman, B., Vučković, G., Perš, J., Perše, M., & Kristan, M. (2008). An analysis of basketball players' movements in the Slovenian basketball league play-offs using the sagit tracking system. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 6(1), 75-84.
- Fenwick, C. M., Brown, S. H., & McGill, S. M. (2009). Comparison of different rowing exercises: trunk muscle activation and lumbar spine motion, load, and stiffness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1408-1417.
- Ferraresi, C., de Brito Oliveira, T., de Oliveira Zafalon, L., de Menezes Reiff, R. B., Baldissera, V., de Andrade Perez, S. E., ... & Parizotto, N. A. (2011). Effects of low level laser therapy (808 nm) on physical strength training in humans. *Lasers in medical science*, 26, 349-358.
- Floyd, R.T.(2012). *Structural Kinesiology*. New York, NY: McGraw-Hill, pp. 208–209, 217.
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Montalvo, A., Latinjak, A., & Unnithan, V. (2016). Physical characteristics of elite adolescent female basketball players and their relationship to match performance. *Journal of human kinetics*, 53(1), 167-178.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.

- Hedrick, A. (1993). Strength and power training for basketball. *Natl Strength Cond Assoc J.*, 15: 31–35.
- Hoffman, J. (2006). *Norms for fitness, performance and health*. Human Kinetics.
- Klinzing, J.E. (1991). Training for improved jumping ability of basketball players. *Natl Strength Cond Assoc J.*, 13: 27–32.
- Komal, M., & Singh, T.N. (2014). Effect Of Plyometric Training, Resistance Training And Their Combination On The Fitness Level Of National Level Female Basketball Players. *International Journal of Physical Education, Health and Social Science, training*, 3(1).
- Kovacevic, E., Abazovic, E., Covic, N., & Paravlic, A. H. (2022). Four-week whole-body vibration training and its effects on strength, power and sprint performance in young basketball players-a randomized control trial. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 21-27.
- Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Koçak, F., Erol, A., & Fındikoğlu, G. (2011). Comparison of chosen physical fitness characteristics of Turkish professional basketball players by division and playing position. *Journal of human kinetics*, 30(2011), 99-106.
- Kumar, R., & Zemková, E. (2022). The Effect of 12-Week Core Strengthening and Weight Training on Muscle Strength, Endurance and Flexibility in School-Aged Athletes. *Applied Sciences*, 12(24), 12550.
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., ... & Triplett-McBride, T. (2002). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 364-380.
- Logeswaran, A. S., Pushpa, G., Giridharaprasath, R. G., & Nirendan, J. (2022). Impact of swiss ball exercise on selected physical fitness parameters of adolescent girls basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 9(3): 167-169.
- Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Maldonado, T., Piazzzi, A. F., Bottino, A., & Nakamura, F. Y. (2016). Improving sprint performance in soccer: effectiveness of jump squat and Olympic push press exercises. *PLoS One*, 11(4), e0153958.
- Mancha-Triguero, D., Garcia-Rubio, J., Calleja-Gonzalez, J., & Ibanez, S. J. (2019). Physical fitness in basketball players: A systematic review. *J. Sports Med. Phys. Fit*, 59, 1513-1525.
- Mangine, G. T., Fukuda, D. H., LaMonica, M. B., Gonzalez, A. M., Wells, A. J., Townsend, J. R., ... & Hoffman, J. R. (2014). Influence of gender and muscle architecture asymmetry on jump and sprint performance. *Journal of sports science & medicine*, 13(4), 904.
- Materko, W., Neves, C. E. B., & Santos, E. L. (2007). Prediction model of a maximal repetition (1RM) based on male and female anthropometrical characteristics. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13, 27-32.
- Myer, G. D., Sugimoto, D., Thomas, S., & Hewett, T. E. (2013). The influence of age on the effectiveness of neuromuscular training to reduce anterior cruciate ligament injury in female athletes: a meta-analysis. *The American journal of sports medicine*, 41(1), 203-215.
- Myers, B. A., Jenkins, W. L., Killian, C., & Rundquist, P. (2014). Normative data for hop tests in high school and collegiate basketball and soccer players. *International journal of sports physical therapy*, 9(5), 596.
- Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 425-432.
- Noyes, F. R., Barber-Westin, S. D., Smith, S. T., Campbell, T., & Garrison, T. T. (2012). A training program to improve neuromuscular and performance indices in female high school basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(3), 709-719.
- Permatasari, G. R., Andriana, R. M., & Pawana, I. P. A. (2021). Original Research Effect of Agonist-Antagonist Paired Set and Traditional Set Strengthening Exercise Methods on Single-Leg Hop Performance. *SPMRJ*. 2020;3(1):1-6
- Reina Román, M., García-Rubio, J., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2019). Training and competition load monitoring and analysis of women's amateur basketball by playing position: approach study. *Frontiers in psychology*, 9, 2689.
- Rinaldo, N., Toselli, S., Gualdi-Russo, E., Zedda, N., & Zaccagni, L. (2020). Effects of anthropometric growth and basketball experience on physical performance in pre-adolescent male players. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2196.
- Sahin, G., Yagcioglu, T., Cinar, B., Ozgider, C., Ozbey, U., Kaytaz, M., & Cakar, S. A. (2014). Effect of short time neuromuscular training on single leg hop test in young soccer players. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 1(1), 1-4.
- Schelling, X., & Torres-Ronda, L. (2013). Conditioning for basketball: Quality and quantity of training. *Strength & Conditioning Journal*, 35(6), 89-94.
- Shamsi, S., Seymen, E., Güryel, S., Çakto, P., & Yüksel, O. (2022). U14 Yaş Kategorisinde Kadın Basketbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Fonksiyonel Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4(2), 70
- Spiteri, T., Nimphius, S., Hart, N. H., Specos, C., Sheppard, J. M., & Newton, R. U. (2014). Contribution of strength characteristics to change of direction and agility performance in female basketball athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2415-2423.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed., pp. 1–983). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Wagner, L. L., Evans, S. A., Weir, J. P., Housh, T. J., & Johnson, G. O. (1992). The effect of grip width on bench press performance. *Journal of Applied Biomechanics*, 8(1), 1-10.
- Weir, J. P., Wagner, L. L., & Housh, T. J. (1994). The effect of rest interval length on repeated maximal bench presses. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 8(1), 58-60.
- Wibowo, S., Fathir, L. W., Hartono, S., Kusnanik, N. W., & Muhammad, H. N. (2020, December). Agility and Balance Development Using Functional Training for Basketball Youth Athlete. *In International Joint Conference on Arts and Humanities (IJCAH 2020)*, pp. 1346-1350
- Williams, M., Squillante, A., & Dawes, J. (2017). The single leg triple hop for distance test. *Strength & Conditioning Journal*, 39(3), 94-98.
- Verstegen M, Williams P. (2004). *Core Performance*. Emmaus, PA: Rodale Press, pp. 136–137.
- Yıldız, M., Atik, H., Baysal, A., Keleş, G., Kayan, Ö., & Tekin, D. (2017). Kort tenisi ve takım sporlarında sıçrama ile çeviklik ilişkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 175-182.
- Yıldız, M., & Fidan, U. (2018). Fitespeed Çok Fonksiyonlu Sportif Performans Ölçüm ve Antrenman Sisteminin Geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 187-195.
- Zarić, I., Dopsaj, M., & Marković, M. (2018). Match performance in young female basketball players: Relationship with laboratory and field tests. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(1), 90-103.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. *Sports Medicine*, 39, 547-568.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: Optimum performance in basketball requires a combination of technical and tactical abilities and a high degree of physical fitness (Ziv and Lidor, 2009). The general characteristic of the game of basketball includes combined activities of maximum intensity. It generally combines medium or low-intensity multi-directional movements such as sprinting, changing direction, generating muscular power, acceleration-deceleration, turns, dribbling, strides, jumping, and landing after jumping (Apostolidis, et al., 2004; Narazaki, et al., 2009). In addition, anaerobic-aerobic capacity, high-level strength, neuromuscular power, aerobic power, jumping, sprinting and changing direction are the basic requirements of basketball game (Abdelkrim, et al., 2010; Gottlieb, Shalom, & Calleja-González, 2021; Pliauga, et al., 2015; Rinaldo, et al., 2020). In basketball, the ability to produce maximum power in the shortest time (muscle power) is required to achieve a high level of sportive performance (Brittenham, 1996; Hedrick, 1993; Klinzing, 1991). In this direction, resistance exercise applications for maximum strength and quick strength continuity are preferred in strength training. As a result, it contributes to the necessary components for optimal athletic performance (Hoffman, 2006; Mangine, et al., 2014). It has been confirmed that female basketball players in the 15-17 age group exhibit lower values of the force produced in the lower extremities of the body compared to their body weight (relative strength) compared to male basketball players (Buchanan and Vardaxis, 2003). In basketball, anaerobic and aerobic energy production metabolism supports physiologically as a hybrid during the competition. Generally, heart rate and distance run are taken into account. In the evaluation of the fatigue of basketball players, knowing the distance covered during the competition comes to the fore in the most basic sense. During a basketball game between 6000 and 7500 m depending on age, gender and level of players. It is seen that they run in the distance between In addition, approximately 20% of the total number of movements performed within the anaerobic component of the competition are classified as high-intensity movements (Abdelkrim, El Fazaa, & El Ati, 2007). Köklü et al., (2011) emphasizes that basketball players perform approximately 1000 short actions that change every 2 seconds (Köklü, et al., 2011). Therefore, after examining the relevant literature studies, it is stated that although body height is genetically predetermined, power, speed and change of direction are subject to training adaptation. (Zarić, Dopsaj and Marković, 2018; Mancha-Triguero, et al., 2019). At this point, this study was planned in order to examine the effects of 8-week classical strength training programs applied to female basketball players in adolescence on some bio-motor characteristics and to contribute to the related field. **Method:** Average age experimental group (basketball+classical strength ant.) (n=15) 16 ± 0.4 years years; control group (basketball ant.) (n=16) was 15.8 ± 0.34 years. Eight-week training protocol; The experimental group did classical strength training 3 days a week (Monday, Wednesday, Friday) for 8 weeks. Experimental group and control group also participated in basketball skill, tactic and shooting combined trainings 3 days a week (Tuesday, Thursday, Saturday) in an 8-week period, provided that the scope and intensity were parallel. In the first and last weeks of the eight-week period, the maximum repetition values of T test (agility), 20 m sprint, Cooper, One-Legged 3 times Forward Leap Distance, Bench Press, Inverted Row, Leg Press and Shoulder Press 1 were determined. While the control and experimental groups were doing technical tactical training specific to the basketball branch in the micro-cycle, the experimental group was also given a classical strength program. Data were evaluated with Mixed Measures ANOVA. **Findings:** Pre-test and post-test body weight ($F(1,29) = .013$, $p > .05$) of the experimental and control groups participating in the research. T Test ($F(1,29) = .103$, $p > .05$). 20 meter sprint ($F(1,29) = 10.161$, $p < .05$). Cooper test ($F(1,29) = 15.165$, $p < .05$). 1 MT Bench Press ($F(1,29) = 18.553$, $p < .05$). Inverted Row ($F(1,29) = 30.216$, $p < .05$). 1 MT Leg Press ($F(1,29) = 24.637$, $p < .05$). 1 MT Shoulder Press ($F(1,29) = 19.305$, $p < .05$). Single Leg Triple Jump left ($F(1,29) = 46.600$, $p > .05$). Single Leg Triple Jump right ($F(1,29) = 17.979$, $p > .05$) was determined. When examined in terms of impact area, 20 meters sprint $d = .259$ with small impact; Small effect with Cooper test $d = .343$; Small impact with 1 MT Bench Press $d = .390$; Medium effect with Inverted Row $d = .510$; Small effect with 1 MT Leg Press $d = .459$; Small impact with 1 MT Shoulder Press $d = .400$; Single Leg Triple Jump left $d = .616$ mid-impact; Single Leg Triple Jump right $d = .383$ has minor impact.

Conclusion: As a result; In the study, the changes in other performance parameters except agility were in favor of the experimental and control groups in the in-group evaluation, but the changes were more prominent in the experimental group.

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi

Merve Çokşen ¹, Pınar Güzel Gürbüz ²

Özet

Bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olarak tanımlanan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kamuya bağlı bir Huzurevinde, 65 – 87 yaş aralığında olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 yaşlı birey oluşturmaktadır. Bu araştırmanın desenini “fenomenoloji” yaklaşımı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak gözlem, görüşme ve doküman analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada nitel analiz yöntemlerinden betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler Nvivo 10 for Windows programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgular bölümünde huzurevi katılımcılarına uygulanan rekreatif etkinlikler etkinlik öncesi ve etkinlik sonrasında yapılan görüşmelere ilişkin bulgular, katılımcılardan etkinlik boyunca tutmaları istenen günlüklere ilişkin bulgular yer almıştır. Katılımcılara her bulgu için sorular yöneltilmiştir ve bu bulgular sonucunda birtakım temalar ortaya çıkmıştır. Yaşlılığın bir sorun olarak görülmesi değil, yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın aktif yaşlanma kapsamında kaliteli değerlendirilmesinin önemi ortaya konmuştur. Katılımcıların aktivite teorisi kapsamında kendilerinde engel gördükleri sağlık sorunlarını rekreatif etkinlik yoluyla hafifletebildikleri ve psiko-sosyal yönden güçlendikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Özellikle ileri yaş gruplarında rekreatif etkinliklerin yaşam felsefesi olarak sürdürülmesini destekleyen programların uygulanması gerekliliği bu çalışma sonucunda önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aktivite Teorisi, Huzurevi, Rekreasyon, Yaşlılık.

The Investigation of the Applicability of Recreational Activities in the Scope of Activity Theory in Elderly People Living in Nursing Homes

The aim of this research is to present an experimental study to reduce and/or eliminate the inhibiting factors in the participation of elderly individuals living in nursing homes, which are defined as one of the disadvantaged groups, in leisure activities by encouraging their voluntary participation through recreational activities within the scope of activity theory. Qualitative research method was used in the study. The study group of the research consists of 20 elderly individuals between the ages of 65 and 87 who voluntarily participated in the study in a public Bornova Nevvar Salih İşgören Nursing Home in the province of İzmir. The design of this research is based on the "phenomenology" approach. Observation, interview and document analysis were used as data collection tools. Descriptive and content analysis methods from qualitative analysis methods were used in the study. The data obtained were analyzed with Nvivo 10 for Windows program. In the findings section of the study, the findings related to the interviews conducted before and after the recreational activities applied to the nursing home participants and the findings related to the diaries that the participants were asked to keep during the activity were included. Participants were asked questions for each finding and some themes emerged as a result of these findings. The importance of not seeing old age as a problem, but as a part of life, and the importance of evaluating the quality of the free time allocated to the individual within the scope of active aging was revealed. It was concluded that the participants were able to alleviate the health problems that they saw as obstacles within the scope of activity theory through recreational activities and that they were strengthened psycho-socially. As a result of this study, it is recommended that programs that support the continuation of recreational activities as a philosophy of life, especially in advanced age groups, should be implemented.

Abstract

Key Words: Activity Theory, Nursing Home, Recreation, Old Age.

Alıntı:

Çokşen, M. & Güzel Gürbüz, P. (2023). Huzurevinde kalan yaşlılarda rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 25-36.

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, Türkiye, E-mail: coksenmerve@hotmail.com

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye, E-mail: pnruguzel@yahoo.com

1. Giriş

Huzurevleri 60 yaş ve üzerinde bakıma ihtiyaç duyan kişilere bakım hizmetini vermek, sosyal ve psikolojik yönden ihtiyaç duyduğu gereksinimlerini karşılamak amacıyla kendi kendilerini idare edebilecek doğrultuda iyileştirmelerini sağlanmaya çalışıldığı kurumlardır (Kutsal, 2011; Çiftçi, 2019). Huzurevinde kalan yaşlıların günlük ihtiyaçları için hizmetler doktor, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, diyetisyen, fizik tedavi uzmanı ve hemşire gibi uzman kişiler tarafından düzenli olarak yürütülür (Zıplar, 2015).

Yaşlılık genellikle yaşam alanlarının sınırlandığı bir dönemdir. Yaşlıların kendilerine yetebilme ve bağımsız yaşayabilmelerini uzun sürdürebilmeleri için çevresel değişiklik ve adaptasyonlara ihtiyaç duyulur. Yaşlılara uygun hazırlanamayan bir ortam yaşlıların tek başına yaşayabilme gücünü düşürür (Yücel, 2008). Yaşlı bireyler yaşantılarını daha verimli, eğlenceli ve sağlıklı geçirebilmeleri için kendilerini iyi ve işe yarar hissedebilmeleri bakımından farklı alanlara yönlendirmeleri gerekmektedir. Yaşam tarzlarına bakıldığında etkinliklere ayrılacak geniş zaman dilimleri vardır. Bu zamanı en etkin ve doğru kullanmanın yollarından birisinin serbest zamanlarda yapılacak rekreasyon katılımı olduğu düşünülmektedir. Rekreasyon serbest zamanı olanların bu zamanlarda gerçekleştirecekleri faaliyetleri ifade eder (Karaküçük, 2008) ve insanların serbest zamanlarında yaptıkları gönüllü aktivitelerdir. Bununla birlikte rekreasyon katılımında en önemli amaç mutlu ve aktif bir yaşam sürmektir (Tütüncü, 2012).

Aktif yaşlanma ekonomik, sosyal, politik, spor, ticari, üretken ve kültürel yeteneklerini yıllarını geçirmek için kullanılabilir. Aktif yaşlanma, bireysel yaşlanma teorisinden türetilen bir kavramdır. Aktivite teorisi yaşlılara yaşama aktif olarak katılmaları gerektiğini söyler (Üçok, 2018). Yaşlılar aktif oldukları sürece, yaşamlarından memnun olacakları düşünülmektedir. Kişilerin emeklilikten sonraki yaşantılarını aktif bir şekilde geçirmeleri onların daha mutlu bir insan olarak yaşamaya devam edeceğini gösterir. Böylece bireylerin toplumla bütünleşerek yaşam doyumlarını arttırmak mümkündür (Aytaç, 2017). Serbest zaman ileri yaş gruplarının psiko-sosyal ve fiziksel sağlığı için önemlidir. Uzun süre çalışmayan yaşlılara bir kimlik duygusu getirir. Ayrıca belirli engel durumlarının oluşmasını geciktirebilir (Ülgen, 2012). Aktivite teorisinin temel kavramlarından biri "başarılı yaşlanma" kavramıdır ve yaşamdaki mutluluğun ancak yaşama aktif katılımı mümkün olabileceği görüşüne dayanmaktadır. Bu teori, kişilerin ihtiyaçlarına göre hedefe ulaşmak, önceki çözümleri gözden geçirmek, belirli durumlar için yeni çözümler geliştirmek, bu çözümleri uygulamak ve tüm bu zihinsel bilgi yapısı bağlamında diyalektik olarak yürütmek için sorunu tanımaya çalıştıklarını iddia eden süreçtir (Sağ, 2010). Aktivite teorisi temel alınarak sorun ve ihtiyaç odaklı yaşantıya dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir aktivite programının, yaşlılara tanımlanarak etkinliklerin öğretime özgü görevleri yapabilmelerini fark etmeleri hedeflenmektedir. Yaşlıların kendilerini tanımları ve hala bir şeyleri yapabildiklerini görmeleri yaşam süreleri içerisinde büyük yer tutar. Kendilerinde engel gördükleri tüm sorunları aşabilmelerinin en kolay yolu ise serbest zamanlarını dilediğince verimli geçirebilmekte bulunabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Araştırmada derinlemesine bilgi toplamayı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) yaklaşımı kullanılmıştır. Fenomenoloji analizi bir kişi veya kişilerin bir fenomene dair yaşamış olduğu tecrübenin anlamı, yapısı ve özünü anlamayı ve daha net hale getirmeyi amaçlar (Patton, 2014).

2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada, katılımcı seçiminde rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin tespit edilmesi amaçlanarak, örneklem seçiminde “amaçlı örnekleme” yöntemlerinden biri olan “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan katılımcıdan başlayarak örnekleme oluşturmaya başlar (Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K.,2005). Çalışma grubunu serbest zaman etkinliklerine katılan, İzmir ilinde kamuya bağlı bir huzurevinin 65 – 87 yaş aralığında çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 sakini oluşturmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada görüşme ve doküman analizi (günlük tutma) yöntemleri ile veriler toplanmıştır. Görüşme verileri; katılımcılar ile rekreatif etkinlikler öncesinde ve sonrasında araştırmacılar tarafından hazırlanan görüşme sorularının cevaplandırılması aracılığıyla alınmıştır. Doküman analizinde ise; katılımcılara 12 hafta süresince günlük tutturulması yolu ile veriler toplanmıştır. Deneysel verilerin elde edilebilmesi için Huzurevi katılımcılarının serbest zamanlarında egzersiz niteliği taşıyan ve fiziksel uygulanabilirliği kolay, keyif verici, sosyal etkileri olan Bocce ve Dans etkinlikleri uygulanmıştır. Çalışma için İzmir Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’nden ve ilgili Huzurevi Müdürlüğü’nden konuyla ilgili gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca araştırma için Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan gerekli etik onay alınmıştır.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler (%)

	Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	7	35.0
	Erkek	13	65.0
Medeni Durum	Evli	9	45.0
	Bekar	11	55.0
	Okuma-Yazma Bilmiyor	3	15.0
Eğitim	İlkokul	8	40.0
	Ortaokul	6	30.0
	Lise	2	10.0
	Üniversite	1	5.0
	Kamu	3	15.0
Meslek	Özel	3	15.0
	Serbest Meslek	7	35.0
	Hizmet Sektörü (İşçi)	5	25.0
	Ev Hanımı	2	10.0
Gelir	Kendi Geliri	10	50.0
	Devlet Desteği	10	50.0
Sosyal Güvence	Var	11	55.0
	Yok	9	45.0
	Sosyal Yoksunluk	4	20.0
	Ekonomik Yoksunluk	4	20.0
Huzurevine gelme nedenleri	Yaşlılarla bir arada olabilmek	2	10.0
	Aile bireylerinden uzaklaşma	1	5.0
	Yalnızlık	5	25.0
Yaşlılarına Göre Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama	Yalnızlık Korkusu	4	20.0
	Daha Enerjik	19	95.0
	Aynı Düzeyde	1	5.0

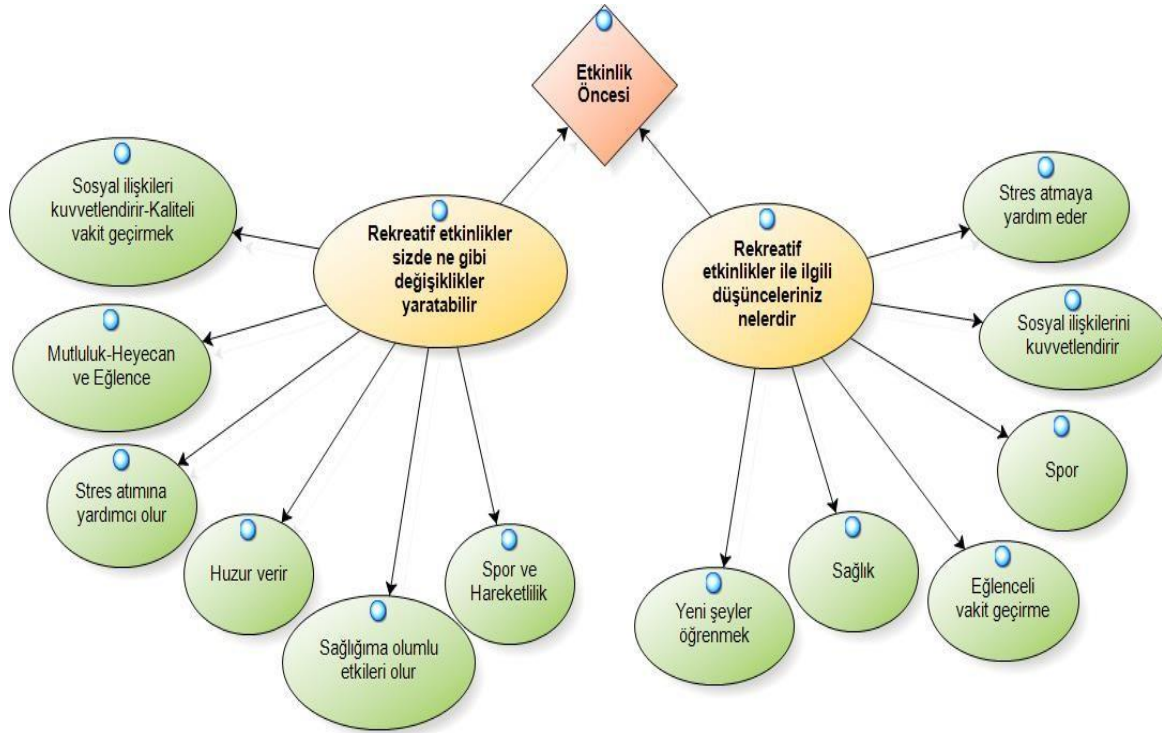
2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca metafor analizi ile de çalışma desteklenmiştir. Görüşme sonucu elde edilen veriler, araştırmacı tarafından daha önce belirlenen temalara göre özetlenmiş ve içerik analizi ile temalar düzenlenmiştir. Veriler Nvivo 10 for Windows program analizi ile sunulmuştur. Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme yapılan katılımcılar “K1, K2, ..., K20” şeklinde kodlanmıştır. Güvenirliği arttırma sürecinde Cohen’in “Kappa istatistiği” kullanılmıştır. Araştırmada, kodlayıcılar arasındaki uyum olarak, güvenilirlik hesaplaması sonucunda kappa değeri $r= 0.85$ bulunmuştur. Hesaplanan değer, kodlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

3. Bulgular

3.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Bulgular

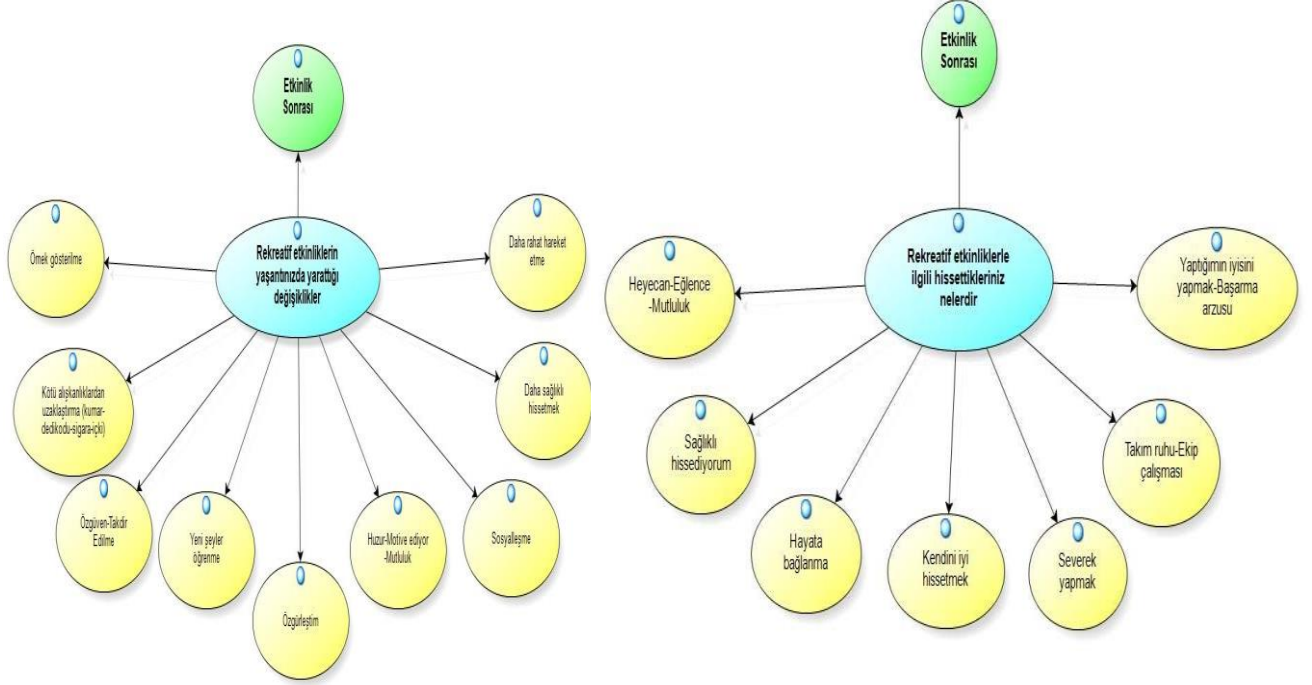
Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik öncesinde yapılan görüşmelerde katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde 2 alt tema ve 12 kod ortaya çıkmıştır (Model 1).



Model 1. Etkinlik Öncesi Katılımcıların Rekreatif Etkinliklerle İlgili Görüşleri

3.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Bulgular

Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde 2 alt tema ve 16 kod ortaya çıkmıştır (Model 2).



Model 2. Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinlik Kazanım ve Deneyimleri

3.3. Katılımcıların Metaforik Algılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların “12 haftalık etkinlikleri bir şeye benzetseniz neye benzetirdiniz? Neden?” sorusu ile metaforik algılarına yönelik görüşlerini; aileye, iki kuşun sevişmesi, topuklu ayakkabı, meşe, kirpi, at, kelebek, kadın, bowling, kuğu, şeker, ördek, nefes ve bir elmanın iki yarısı metaforları olarak belirtmiştir. Temaya ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2.

Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algıları

12 haftalık etkinlikler.....gibidir. Çünkü,.....	Metafor	Tema	Katılımcılar	f	%
	Kirpi (1), Aile (2), at(1)	Huzur veren	K5, K8, K14, K18	4	20
	İki kuşun sevişmesi (1), Şeker (2), bir elmanın iki yarısı (1)	Grup Dinamiği	K3, K4, K7,K11,	4	20
	Ördek (1), meşe (5), kuğu (1), nefes (1), bowling (1), Topuklu ayakkabı (1), kadın (1), kelebek (1),	Öz-farkındalık	K1, K2, K6, K9, K15, K16, K10, K12, K13, K17, K19, K20	12	60

3.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Bulgular

Katılımcılardan etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemledikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda 16 temaya ulaşılmıştır (Model 3).



Model 3. Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular

3.5. Eğitimden Gözlemlerine İlişkin Bulgular

Gözlemler kurumda 14 yıldır çalışan ve 3 yıldır da Bocce antrenörlüğü yapan birebir deneysel etkinlik sürecini takip eden (sosyolog) uzman kişi ve araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitimcimizin gözlem notları incelendiğinde katılımcıların bazıları arasında rekabetin olduğu, iletişim kurmakta zorluk çektikleri, takım çalışması yapmakta zorlandıkları ve öğretilmeye çalışılan aktivitelerde adapte olamadıkları yönünde bulgulara rastlanmıştır. Bu zorluklar haftalar ilerledikçe azaldığını hatta anlaşmazlıkların her geçen gün ortadan kalktığı eğitimcimizin gözlem notlarında

ortaya konulmuştur. Gözlem notlarında aralarında çekişme ve anlaşmazlık yaşayan bireylerin etkinlik içerisinde takımlarına adapte oldukları ve daha olumlu iletişim kurdukları yönünde bulgular yer almaktadır. Yine notlar arasında başta etkinliklere katılmak istemeyen bireylerin daha sonralarda aktivitelerin gününü heyecanla bekledikleri hatta bu etkinliklerin bitmemesi yönünde dönüşler sağladıkları elde edilen bulgular arasındadır. Aktiviteler sayesinde katılımcı yaşlı bireylerimizin birbirleriyle kurdukları iletişimin kuvvetlendiği, aktiviteler sayesinde eğlendikleri, keyifli vakit geçirdiklerinden dolayı daha sağlıklı düşündükleri yönünde bulgulara elde edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

4.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik öncesi görüşmelere ilişkin bulgularda etkinlik öncesi katılımcıların rekreatif etkinliklerle ilgili görüşleri belirlenmiştir. Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılara etkinlik öncesinde görüşmeler yapılmış ve iki soru yöneltilmiştir. Bu sorulara verdikleri cevapların analiz sonuçlarında bir takım temalar ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda katılımcılar fiziksel anlamda kendilerini daha heyecanlı, hareketli, dinç ve sağlıklı hissedeceklerini, ayrıca sosyal anlamda arkadaşları ile iletişimlerinin güçleneceğini, kaliteli vakit geçirebileceklerini, yeni arkadaşlar edinme ve yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat oluşturacağını düşünmektedirler.

Serbest zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı kişilerin sosyal anlamda iyi olmalarına neden olduğu ve onlara yaşama zevinci kazandırdığı bilinmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010). Tezcan (1992), serbest zamanlarını iyi değerlendiren bireylerin eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılar, hayata olan bağlılıklarını artırır, onları mutlu, başarılı, tutarlı ve dengeli bir kişilik haline getirir hem bedende hem de zihinde sağlıklı bir gelişme sağlayarak serbest zamanın önemini vurgular (aktaran: Esentaş vd., 2016).

4.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik sonrası görüşmelere ilişkin bulgularda katılımcıların rekreatif etkinliklerin yaşantılarına yarattığı değişikliklerle ilgili görüşleri belirlenir. Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorulara verdikleri cevapların analizi sonucunda temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalara göre katılımcıların etkinlik öncesinde ortaya koydukları görüşlerle, etkinlik sonrası görüşlerinin örtüştüğü görülmektedir. Bunun dışında rekreatif etkinliklere katılan huzurevi katılımcılarının yakınları tarafından desteklenmesi, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini ve kötü alışkanlıklarından kurtulmalarını sağlamaktadır.

Rekreatif etkinliklerin özellikle yaşlılar için önemli bir sosyal araç olduğu görülür (Lee, Kim ve Yi, 2014; Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altıngül, 2005). Serbest zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı kişilerin sosyal anlamda iyi olmalarına neden olduğu, onlara yaşama zevinci kazandırmasının yanı sıra yaşlılar için toplumsal ilişkilerin sosyalleşme ve doğru iletişim kurabilmesi açısından önemli olduğu bilinmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010; Baykan, Tokyürek ve Şanlı, 1995). İçli (2008), yaşlıların aile bireyleri ile olan ilişkileri onların toplumla bütünleşmesi, yaşamdan aldıkları tatminin artmasında oldukça önemli olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada, yaşlıların sosyal destek, sağlık yararları (yaşlanmayı önleme, sağlık, torunlarla oynama) ve eğlencenin tadını çıkarmak için spora katıldığı da görülebilir (Yüksel, 2018).

Gözlemler doğrultusunda çalışmaların başında birbirlerine tahammül edemeyen, birbirlerinden daha iyi olmak için tartışan, ben daha iyiyim, sen ne anlarsın diyen katılımcılar gün geçtikçe takım olmayı öğrenmişler, birlik beraberlik içinde daha mutlu olduklarını görmüşler ve daha çok paylaşım içerisine girdikçe hem motivasyonları artmıştır hem de performansları yükselerek başarıları da artmaktadır. Onağ, Güzel ve Özbey, S. (2013)' e göre takım bilincinin yüksek olduğu gruplarda, takım performanslarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermiştir. Benzer şekilde, Hogg'a göre (1997); grup üyelerini bir arada tutan, grubun bir bütün olarak devamlılığını sağlayan en temel süreç grubun bir arada olup bağlanmasıdır. Takım

olmayı başarabilen, bütünleşmeyi sağlamış takımların “biz” duygusu ile hareket ettikleri ve sonuçların sorumluluğunu paylaşarak başarıya ulaştıkları söylenebilir.

4.3. Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algularının Sonuçları

Katılımcıların metaforik algularına ilişkin bulguları tablo 11’de yer almaktadır. Katılımcıların “12 haftalık etkinlikler.....gibidir. Çünkü ?” sorusu ile metaforik algularına yönelik görüşleri metafor olarak belirtilmiştir. Wan, Odell, Lewis ve Lewis (1982), yaşlılığın sadece zor bir dönem olarak değil, aynı zamanda yaşamın bir parçası olarak görülmesi gerektiği söylenir, böylece yaşlılar daha mutlu ve daha huzurlu bir hayat yaşayabilir. Baumeister ve Leary’nin (1995), çalışmada ait olma ihtiyacının temel bir insan güdüsü olduğunu vurgular, böylelikle yaşamız ne olursa olsun herkes bir yere ait olmak istediğini söyler. Metafor temasına göre yaşlılığın yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi, yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması ve birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşlının kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır.

Öktem (1990), çalışmasında öğrenmeye dayalı grup etkinlikleri birbirlerinin fikirlerini dinleyerek ve birbirlerini destekleyerek öğrenmeyi gerçekleştirir. Sonuçlara göre katılımcılar arasındaki arkadaş ilişkilerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsemeleri ve birbirlerini destekleyerek öğrenmenin gerçekleşmesi ile grup dinamiğinin oluştuğu görülebilmektedir.

Feningstein ve ark. (1975), objektif öz farkındalık teorisinin aksine, bazı insanlar sürekli olarak iç dünyalarına dikkat ederler ve kendilerini düşünürler. Bazı bireylerin dış dünyaya dikkat ettiğini ve objektif öz farkındalık teorisinin bireysel farklılıklara dikkat etmediğini ortaya koymaktadır. Buna göre huzurevi katılımcılarının rekreatif etkinlikler sırasında kendi akranları ile bir arada olmaları ve akranlarının onları izlemesi eleştirilme korkusunu, heyecanlarını yenmelerine, kendini/duygularını ifade etme ile öz farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

Metafor, bir kavramın kişide oluşturduğu etiket, anlam ya da kavramsal ifadeler olarak bilinir. Kişilerin basit bir kavramı bir başka kavramla açıklamasından daha önemli ve güçlü bir zihinsel üretilmektedir çünkü ilgili kavrama dönük sahip olunan derinliği ve deneyimleri ifade etmektedir (Akgül, 2017). Arslan ve Bayrakçı (2006), metaforun güçlü bir zihin haritalama ve modelleme mekanizması olduğunu, insanların kendi dünyalarını anlayabileceklerini ve inşa edebileceklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, rekreasyonel aktivite teorisi kapsamında, yaşlıların huzurevlerinin uygulanmasında belirli alanlarda farkındalık yarattıklarını ve aktivite kavramını yaşamlarının farklı alanlarına uyarladıklarını göstermiştir.

4.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemedikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yönelik sonuçlara bakıldığında;

Yaşlanma sürecinde serbest zaman katılımının, pasif rahatlatıcı ve kişisel aktivitelerden oluştuğu belirtilmektedir sosyal aktivite boyutu ile ilgili çalışmalarda serbest zaman katılımında sosyal bağların etkili olduğunu, sosyal aktivitelere katılımın rekreasyonel aktivitelere katılım açısından da olumlu faydalar sağlayacağını belirtmişlerdir (Sevil, 2015). Katılımcılar aktiviteler içerisinde rahatlatıcı yani kendilerini iyi hissettiklerini ve spor yapma isteğinin arttığını dile getirmişlerdir. Katılımcılar aktivite başlangıcında birbirlerine olan tutum ve yaklaşımlarında daha bireysel düşünürken, ilerleyen zamanlarda gruplaşmanın azalıp bir takım olduklarını kabul edip, tartışmaların azaldığını söylemişlerdir. Bununla birlikte huzurevi katılımcıları kendilerini ufku açıldı diyerek daha zinde hissettiklerini söylemişlerdir. Yüksel, M. (2018) ‘e göre "zinde olma" “sağlıklı olma” ve “stres atma” gibi üç hedefin orantı eğilimlerine bakıldığında, her yaşta yüksek öneme sahip olsalar bile, önemleri gençlikten yaşlılığa doğru artmaktadır. Yaş ve başarılı olma arzusu, serbest zamanı değerlendirme ve itibar kazanma arasında oldukça önemli bir ilişki bulunmuştur. Eğlenmek, mutlu olmak, arkadaş edinmek ve takım çalışması duygusu kazanmak arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu çalışmadaki katılımcılara bakıldığında aktivitelere katılırken başarıma arzularının ortaya çıktığını ve

sevdiklerinden takdir görmek, önemsenmek istedikleri çok açık ortadadır. Bununla birlikte katılımcılar eğlendiklerini daha fazla rekreatif etkinlik yapmak istediklerini, birbirleri arasındaki yardımlaşmanın arttığını, gruplaşmaların azaldığını vurgulamaktadırlar. Genel olarak bulgulara bakıldığında katılımcıların sosyal ilişkilerinin arttığını ve bu durum onları aktiviteler yoluyla daha mutlu ettiğini söyleyebiliriz.

Katılımcılardan gelen bulgular sonucunda ailesinden gelen takdir görülmeye huzurevi katılımcıları için önem taşımaktadır. Torunlarına örnek olmak istediği, ailesinin desteğinin önemi görülebilmektedir. Kılavuz (2005), yapmış olduğu bir çalışmada yaşlı erişkinlere destek sağlama ve yalnızlıkla mücadele etme konusunda arkadaş desteği, bazı durumlarda aile desteğinden daha önemli olabileceği görüşündedir. Aile desteği bir bakıma zorunluluk sonucu ortaya çıkması fakat arkadaş desteğinin gönüllülüğe dayandırıldığı görüşündedir. Arkadaş desteği ne kadar önemliyse aile içindeki desteğin o kadar önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılara aktiviteleri yaptırırken rahatsızlıklarını göz önünde bulundurarak yol izlenmiştir ve aktiviteleri sevdirip devamlılık sağlamak istenmiştir. Katılımcılar zaten bu durumun bitmesini istemediklerini sonuçlara yansıtmışlardır. Katılımcılardan gelen sonuca göre fiziki olarak daha iyi hissettikleri, ağrıların azaldıklarını, mutlu olduklarını ve arkadaş ilişkilerinin kuvvetlendiğini, dile getirmişlerdir. Karan (2013), yaşlı bireyler dirençli ve denge egzersizlerini içeren egzersizlerden yarar görürler ve düzenli aktivite kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynar. Aktivitelerin; kemik mineralizasyonunu artırmak, postürü düzeltmek, dengeyi düzeltmek, günlük aktiviteleri uygulamak için gerekli olan enerjiyi artırmak, diğer bireylerle bütünleşebilme, hastalıktan iyileşmeyi çabuklaştırmak ve stresle daha kolay başa çıkabilmek, Yaşlıyı daha mutlu kılmak gibi amaçları yer aldığını söyler. Bununla birlikte kas kütlelerini artırır, kemik kütlelerini artırır, kırık riskini azaltır, mental zindelik sağlar, ağrının azalmasına yardımcı olmakta aktivitelerin etkileri arasındadır.

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde her geçen gün birbirlerine olan saygının arttığını, daha önce iyi anlamayan arkadaşların bile iletişim kurmaya birbirlerini anlamaya başladıklarını, arkadaşlık ilişkilerinin daha bir kuvvetlendiğini daha samimi ortamların oluştuğunu bildirmişlerdir. Fiziksel olarak her geçen gün daha iyi hareket ettiklerini, hareket yetilerinin arttığını, kendilerini daha iyi hissettikleri yönünde bulgular elde edilmiştir. Aktiviteler sayesinde kötü alışkanlıklardan uzaklaştıklarını, pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Genel sonuca bakıldığında katılımcıların değişik aktiviteleri sevdikleri, huzurevi sakinlerinin aktivitelere alışık oldukları ve desteklendikleri görülmektedir. Rekreatif etkinlik çalışmalarına devam etmek istediklerini, çalışmaların mutluluk-heyecan-huzur verdiğini, kendilerini daha hareketli, dinç, sağlıklı hissettiklerini, arkadaşları ile iletişimlerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsedikleri ve birbirlerini destekleyerek farklı bir şeyler öğrenmenin mutluluk verdiğini, takım/partner olmanın önemini ve yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması, birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşlının kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır. Sağlıklarıyla birlikte hareketliliklerinde bir artış olduğunu, kötü alışkanlıklarından uzaklaştıkları, kendilerini daha zinde ve özgür hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yakınları tarafından desteklemeleri, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Yaşlılığın bir sorun olarak görülmesi değil, yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın aktif yaşlanma kapsamında ne kadar kaliteli değerlendirildiği ile ilgili olduğu görülmektedir.

Yaşlılar kendilerinde engel gördükleri sağlık sorunlarını rekreatif etkinlik yoluyla hafifletebileceklerini hatta daha iyi hissedebildiklerini görmüş oldular. Katılımcıların aktivite teorisi kapsamında rekreatif etkinlikler aracılığıyla engellerini azalttıkları söylenebilir. Bununla birlikte katılımcılar yaşam kalitelerini yükseltmiş kendilerini daha yararlı görmelerine ve rekreatif etkinlikleri sevmelerine ve daha fazla keyif almalarına vesile olmuştur. Esentaş vd., (2018) 'in yapmış oldukları çalışma sonucuna bakılacak olursa rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini artırma ve grup etkinliklerine katılmaları yaşam kalitesini önemli derecede etkilediği görülmüştür.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Spor Bilimleri Fakülteleri ve BESYO ile imzalanacak protokoller aracılığı ile rekreasyon bölümü öğrencileri, rekreasyon uzmanları çocuklar ve yaşlılar ile çalışma yapmaları için desteklenerek alana kazandırılmalıdırlar. Kurumların Rekreasyon bölümü öğrencilerine çalışmalarında destek olup yaşlılarla genç liderlerin bir araya gelmelerinde öncülük yapmaları gerekmektedir. Böylelikle yaşlılar bilirkişiler tarafından daha deneyimli bir şekilde aktivitelere katılıp vakitlerinin daha kaliteli geçirmelerine yardımcı olabileceklerdir. Bu durumda yaşlı bireylerin haz ve mutluluk seviyelerini en iyi şekilde artırıp refaha ulaşmasını sağlayacaktır. Huzurevleri gibi kuruluşlarda bir spor bölümü adı altında Rekreasyon uzmanlarının bulunması yaşlıların beden sağlığı açısından önemlidir. Terapi Rekreasyonu adı altında yaşlılara en iyi hizmeti sunabilecek kişiler Rekreasyon bölümünde bu eğitimi almış bilirkişiler olacaktır. Bu durum kurumları yukarı taşıyacağı gibi daha mutlu ve daha sağlıklı bireyler doğuracaktır.

Kaynaklar

- Akgül, H. (2017). Nineden-Dededen, Toruna; Bilgi ve İletişim Teknolojilerine Yönelik Metaforik Algılar. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Arslan, M. M., ve Bayrakçı, M. (2006). Metaforik Düşünme ve Öğrenme Yaklaşımının Eğitim Öğretim Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*.
- Aytaç, S. (2017). Emeklilerde Yaşam Tatmini: Bursa Örneği. *U.Ü. Sosyoloji Konferansları*.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*.
- Baykan, S., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (1995). Ailenin Eğitim ve Korunmasında Vakıfların Rolü: Bir Model Önerisi. FSM Vakıf Üniversitesi, <https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/1108/Baykan%20%26%20Toky%C3%BCrek%20%26%20C5%9Eanl%C4%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2005). *Research Methods in Education* (5th Ed.). London: Routledge Falmer.
- Çiftçi, G. (2019). *Türkiye ve Dünya'da Uzun Vadeli Bakım (Yaşlılık) Sigortası Model ve Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esentaş, M., Güzel, P., Özbey, S., Kılınç, Z. ve Çelebi, M. (2016). Kız Öğrencilerin "Doğa Kampı" Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Batman Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi International Journal of Social Science Research*.
- Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K., ve Çokşen, M. (2018). Huzurevinde Yaşayan Bireylerde Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımının Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Journal of Physical Education and Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F. ve Buss, A.H. (1975). Public And Private Self- Consciousness: Assessment And Theory. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*.
- Hogg M. (1997). *Sosyal Psikolojik Açısından Grupta Bütünleşme*. (Çev. Aktaş A. M.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve Yetişkin Çocuklar. *Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karan, A. (2013). Yaşlılarda Egzersiz ve Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar. *İzmir 6. İleri Yaş Sempozyumu* (ss.15-20), Düzenleyen Balçova Termal Otel İzmir. 19 -20 Mart 2013.
- Kılavuz, A., M. (2005). Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.
- Kutsal, G., Y. (2011). Yaşlanan Dünyanın Yalanan İnsanları. *H.Ü. Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi*
- Lee, K., Kim, H. ve Yi, E. (2014). The Effect Of Push Factors İn The Leisure Sports Participation Of The Retired Elderly On Re-socialization Recovery Resilience. *Incheon National University ve Gachon University JER*.
- Onağ, G., Z., Güzel, P. ve Özbey, S. (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Pamukkale Journal of Sport Sciences*.
- Öktem, K. (1990). Grup Dinamiği Seminerlerinin Gereği ve Uygulanması Üzerine Notlar. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*.
- Patton, Q., M. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Çev. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, F., M., Demirel, T., E., Ramazanoğlu, O., M. ve Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.
- Sağ, R. (2010). Etkinlik Teorisine Göre Zenginleştirilmiş Sınıflarda Öğretim Uygulamalarının Adayları Özyeterlik Algılarına Etkisi. *M.A.K.Ü. Eğitim ve Bilim*.
- Sevil, T. (2015). *Terapötik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Śniadek, J. ve Zajadacz, A. (2010). Senior Citizens And Their Leisure Activity: Understanding Leisure Behaviour Of Elderly People In Poland. *Adam Mickiewicz University Studies In Physical Culture And Tourism*.

- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *D.E.Ü. Anatolia; Turizm Araştırmaları Dergisi*.
- Üçok, A. (2018). *Yaşlılık Olgusuna Yaşlıların Bakış Açısı İle Sosyolojik Bir Yaklaşım – Gaziantep’te Kamu ve Özel Huzurevleri*. (Doktora Lisans Tezi). Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ülgen, Y., S. (2012). *Evde Yaşayan Yaşlılarda Sosyal Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Wan, T., T. Odell, B., G. Lewis, D., T. ve Lewis, M. (1982). *Promoting The Well-Being Of The Elderly: A Community Diagnosis*. Routledge.
- Yücel, H. (2008). *Evde ve Huzurevindeki Yaşlılarda Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Etkinliğinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, M. (2018). Gençlikten Yaşlılığa Sporun Değişen Anlamı. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Zıplar, T., Ü. (2015). Dünya’da ve Türkiye’de Yaşlılık Hizmetleri. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: It is aimed that elderly people realize they can fulfill education-based tasks adapted for elderly people related to an enriched activity program which is focused on life problems and life needs by using activity theory and thus, their awareness towards themselves will be supported. Knowing themselves and seeing that they can still be active has a great role in the lives of the elderly. The easiest way to overcome all the obstacles perceived by the elderly is to make use of their leisure. In the light of this, the aim of this study is to make an experimental practice related to decreasing and/or removing the factors restraining leisure participation of the elderly people living in nursing homes who are defined as one of the disadvantaged group by encouraging their voluntary participation in the concept of activity theory. **Method:** Forming activities that can increase the quality of life of the elderly is a social responsibility. The importance of the study lies beneath the expectations that supporting the elderly by decreasing the effects of inactive life with the planned leisure activities as a society-based practice will both contribute to the literature and to the life philosophy of the elderly with the sustainable activity approach. In the study, qualitative research was used. The study group consists of 20 elderly individuals who are residents of a Nursing Home in the province of İzmir; their age range is 65-87 with a mean of 74. The study design was formed through phenomenology. The methods used in the study are observation, interview and document analysis (diaries). In the analysis of the data, descriptive and content analysis methods of qualitative research were used. The obtained data was written in a document and analyzed in Nvivo 10 for Windows program. **Findings:** The results of the study consist of pre and post activity results of interviews with the participants about the applied activities, the results related to diaries that the participants wrote during the activities and the results of the observation notes of the instructor who works in the nursing home as the expert view. **Conclusion:** As a result, it can be said that the participants decreased their perception of obstacles through recreative activities in the concept of activity theory. In addition, these activities contributed to the quality of life of the elderly, allowed them to accept themselves as more useful and make them love sports even more. The necessity of maintaining programs that use lifelong recreational activities, especially in elderly people, is aimed at directing this study.

Profesyonel Futbol Liginde Şampiyonluk, Play Off ya da Küme Düşmemek: Hangisi Daha Kaygı Verici?

Mehmet Besler¹, Mihri Barış Karavelioğlu²

Özet

Profesyonel futbolun yüksek düzeyde stres ve kaygı potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir ve bu potansiyelin düzeyi hem içsel hem de dışsal faktörlerle ilişkilidir. Bugüne kadar futbolcuların kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlere yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Literatürde lig sıralamasının futbolcuların kaygı düzeylerine etkisine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı takımların lig sıralamasındaki yerinin, futbolcuların kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya 2017-2018 sezonu TFF 2. Lig Kırmızı Grupta mücadele eden 15 takımda yer alan, yaşları 19 ile 34 yaş aralığında değişen toplam 292 profesyonel futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger ve arkadaşları tarafından 1964 yılında geliştirilen, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada One-Way ANOVA, post Hoc testlerinden ise Hochberg's GT2 kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak play off'a oynayan takım futbolcularının kaygı düzeylerinin, şampiyonluğa ve düşmemeye oynayan takım futbolcularının kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk kaygı, Futbol, Profesyonel, Sürekli kaygı

Championship, Play Off Or Not To Be Relegated In The Professional Football League: Which Is More Worrying?

Abstract

Professional soccer is known to have a high level of stress and anxiety potential and the level of this potential is related to both intrinsic and extrinsic factors. To date, many studies have been conducted on the variables affecting the anxiety levels of soccer players. In the literature, there is no study on the effect of league ranking on soccer players' anxiety levels. The aim of this study is to examine the effect of the league ranking of the teams on the anxiety levels of the soccer players. A total of 292 professional soccer players, aged between 19 and 34 years old, from 15 teams competing in the TFF 2nd Division Red Group in the 2017-2018 season, participated in the study voluntarily. The State-Trait Anxiety Inventory, which was developed by Spielberger et al. in 1964 and whose Turkish reliability and validity studies were conducted by Öner and Le Compte (1983), was used to measure the anxiety levels of the participants. Data were analysed with SPSS 26 statistical package program. One-Way ANOVA was used for comparison between groups and Hochberg's GT2 was used as a post Hoc test. The significance level was accepted as $p < .05$. As a result, it was determined that the anxiety levels of the soccer players of the teams playing in the play offs were higher than the anxiety levels of the soccer players of the teams playing for the championship and not to be relegated.

Key Words: Football, Professional, State anxiety, Trait anxiety

Alıntı:

Besler, M. & Karavelioğlu, M.B. (2023). Profesyonel futbol liginde şampiyonluk, play off ya da küme düşmemek: hangisi daha kaygı verici?. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 37-45.

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, E-mail: mehmet.besler@dpu.edu.tr

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya, Türkiye, E-mail: mbaris.karavelioglu@dpu.edu.tr

1. Giriş

Futbol dünyanın en popüler sporlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Slimani ve Nikolaidis 2017). Sosyal, psikolojik ve teknik-taktik faktörlerin dolaylı olarak etkileşime girdiği, oldukça dinamik bir spordur (Djaoui ve ark.,2017). Futbol ortamı, sporcular için yüksek zihinsel ve fiziksel beklentilerin öne çıktığı rekabetçi bir ortam olarak sınıflandırılabilir. Rekabet tüm sporlarda önemli olduğu gibi, yarışmak sporcu için kişisel olarak anlamlıdır ve tipik olarak çeşitli duygularla karakterize edilebilir (Mellalieu ve ark.2009). Duyguların etkisi performans için çok önemlidir çünkü sporcu yüksek performans elde etmeye çalışırken kaygı ve stres yaşar (La Fratta ve ark. 2021). Kaygı, gelecekte olabilecek olumsuz bir şeye ilişkin yoğun bir gerilim, endişe veya endişe duygusuyla karakterize edilen zihinsel bir durum olarak ele alınır (Saviola ve ark. 2020). Araştırmacılar, olumsuz olaylara karşı geçici bir tepki olarak tanımlanan “durumluk kaygı” ile bireyin kişilik özelliği olarak düşünülen ve içinde bulunduğu durumları stresli olarak algılama olarak tanımlanan “sürekli kaygı” kavramları arasındaki farklılıkları ortaya koymaya çalışmışlardır. Sürekli kaygının bireyin kişiliğinin karakteristik özelliklerinden birisi olduğu düşünülür ve farklı psikopatolojik ve sürekli yüksek uyarılma ile ilişkilendirilir. Durumluk kaygı ise yoğun duygusal bir durumda artan sempatik sinir sistemi aktivitesiyle ilişkilidir ve geçicidir. Bununla birlikte, iki kaygı türünün davranışsal olarak ilişkili olup olmadığı veya bağımsız özellikler olup olmadığı hala tartışma konusudur (Spielberger 1972; Vagg ve ark. 1980; Saviola ve ark. 2020; Endler ve Kocovsk 2001; Endler ve ark. 1991). Bu çalışmalar genelde kaygının performans etkisi (Leitzelar ve ark. 2020; Ayuso-Moreno ve ark. 2020), üst düzey sporcuların kaygı düzeyleri (Castillo ve ark. 2022; Junge ve Feddermann 2016; Ha ve ark 2019) sporcularda müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri (La Fratta ve ark. 2021) şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmaların dışında futbolcuların kaygı düzeyleri üzerine yapılan çeşitli çalışmalara da rastlamak mümkündür (Karabulut ve ark 2013; Aybey, 2005; Kardeş, 2018; Ünal ve Çankaya 2022) yalnız literatürde aynı ligde mücadele eden takımlardaki futbolcuların buldukları lig sıralamasındaki durumlarının kaygı düzeylerine etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kaygı sporun doğasında vardır ve sporun her seviyesinde yaşanabilir (Ford ve ark.2017), artan kaygı ise sporcuların performansında olumsuz sonuçlara yol açabilir (Pozo, 2007; López-Torres ve ark.2007; Ayuso-Moreno ve ark. 2020). Bu nedenle spor performansı ile kaygı kontrolünün ilişkisini göz önünde bulundurmak son derece önemlidir.

Futbol söz konusu olduğunda antrenörün rolü, daha yüksek bir performansa ulaşmak için gerekli olan teknik-taktik hazırlığı belirlemenin daha da ötesine geçer. Bu nedenle antrenör profesyonel ve profesyonel olmayan seviyelerde belirli motivasyon iklimlerinin geliştirilmesinde temel rol oynar. Sporcu bir hayal kırıklığında ya da bozulmuş bir performans durumundaysa antrenörünün kaygı durumunu destekleyebileceğini düşünmesi önemlidir (Castro-Sánchez ve ark.2018;Castro-Sánchez ve ark.2019; Wang ve Tan 2018; Allan ve Côté 2016). Sporcuların kaygı durumlarını destekleyebilmek adına antrenörlerin kaygı artırıcı içsel ve dışsal uyarıların neler olduğunu tespit etmesi gerekmektedir. Bu çalışmada lig sıralamasında şampiyonluğa oynayan, play off'a oynayan ve düşmemeye oynayan takım sporcularının kaygı düzeylerinin tespit edilmesi antrenör ve teknik ekibin içsel motivasyonları teşvik etmeye ve kaygıyı azaltmaya yönelik doğru bir bakış açısı oluşturmaları yönünden önemli olacağı düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı lig sıralamasında şampiyonluğa oynayan, play off'a oynayan ve düşmemeye oynayan takım sporcularının kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

2. Yöntem

Bu çalışmada tarama modelinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme; tesadüfi olmayan ve örnek kesimin ana kütle içerisinde seçildiği örnekleme yöntemidir (Aaker vd., 2007; Malhotra, 2004, Zikmund, 1997).

2.1. Çalışma Grubu: Bu çalışma 2017-2018 futbol sezonunda, TFF 2. Lig Kırmızı Grupta mücadele eden takımlarda yer alan 292 profesyonel oyuncu üzerinde yapılmıştır.

2.2. Çalışma Protokolü: 34 haftalık lig periyodunun 28. hafta oynanacak olan lig müsabakaları öncesi şampiyonluk, play off ve düşme hattını oluşturan takımların ön görülebilir bir duruma gelmesi

ile anketlerin uygulanmasına karar verilmiştir. 2017-2018 Futbol sezonunda TFF 2. Lig statüsünde mücadele eden ve kırmızı grubu oluşturan mevcut 18 takımdan 15 takımın antrenörleri ile iletişime geçilerek çalışmayla ilgili görüşme sağlanmıştır. Antrenörlere çalışmanın içeriği ve anketle ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Antrenörlerden anketleri 28. hafta maçtan önceki akşam sporcularına uygulatmaları istenmiştir. Geri dönüş sağlanan 298 anketten 6 sınıfın eksik doldurulmasından dolayı çalışma dışı bırakılarak toplamda 292 veri çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma Kütahta Dumluşınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 05.04.2023 tarih ve 192463 sayılı kararınca etik açıdan uygun bulunmuştur.

Çalışmanın kurgusu şu şekilde gerçekleştirilmiştir; 2017-2018 futbol sezonu TFF 2. Lig statüsüne göre; TFF 2. Lig, 18 takımlı Beyaz Grup ve Kırmızı Grup olmak üzere 2 grupta, çift devreli lig usulüne göre yani her grup içinde 34 müsabaka olarak oynanır. Çift devreli lig müsabakaları sonunda her iki grupta 1. olan takımlar TFF 1. Lig'e yükselirken her iki grupta 16, 17 ve 18. sıraları alan takımlar bir alt lige (Spor Toto 3. Lig'e) düşer.

Çift devreli lig müsabakaları sonunda TFF 2. Lig'in her iki grubunda 2., 3., 4. ve 5. sırayı alan takımlar, bir üst lige (TFF 1. Lig'e) yükselecek son takımın yani 3. takımın belirleneceği play off müsabakalarına katılırlar. Play off müsabakaları grup içi eşleşmeler ve final müsabakası olmak üzere iki kademedden oluşur. Grup içi eşleşmelerde 2. takım 5. sıradaki takım ile, 3. takım ise 4. sıradaki takım ile eşleşir. Eşleşmeler bir iç saha bir deplasman maçı olarak çift maç eleme usulüyle ve ilk müsabakaların 4. ve 5. sıralarını alan takımların sahasında olması suretiyle oynanır. Oynanan maçlardan sonra tur atlayan 2 takım kendi arasında yine iç saha ve deplasman maçı olarak çift maç eleme usulüyle oynar. Tur atlayan takım aynı usul ile diğer gruptan gelen takım ile tarafsız sahada tek maç eleme usulüyle oynar ve kazanan bir üst lige (TFF 1. Lig'e) yükselir. Çalışma için kullanılan kaygı envanteri TFF 2. Lig Kırmızı Grup'taki takımlara 34 haftalık lig periyodunun 28. hafta maçından önce uygulanmıştır. Şampiyonluğa oynayan takımlar; 28. hafta itibari ile oluşan mevcut puan tablosu üzerinden değerlendirilmiş ve 3 puan aralığında, ilk 3 sırada yer alan takımlar olarak ele alınmıştır. Play off'a oynayan takımlar; lider olan takımdan 9 ile 15 puan geride kalan ama play off hattı içinde veya 3 puan aralığında geride olan toplam 4 takım olarak belirlenmiştir. Düşmemeye oynayan takımlar ise; düşme hattında yer alan ve düşme hattına daha yakın olan toplam 8 takım olarak belirlenmiştir. 28. hafta itibari ile puan tablosunda son sırada yer alan takımın ligden düşmesinin kesinleşmiş olması, sondan ikinci sıradaki takımın ise içerisinde bulunduğu durum (transfer yasağı, alt yapı oyuncuları ile lige devam etme, almış olduğu puan) dikkate alınarak çalışma dışı bırakılmışlardır. Orta sırada yer alan ve hem play off hattından hem de düşme hattından uzak olan 1 takım ise gönüllü olarak çalışmamıza katılım sağlamak istememiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, Spielberger ve arkadaşlarının 1964 yılında geliştirdiği, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler SPSS 26 istatistik paket program ile analiz edilmiştir. Envanter, bireyin o anda hissettiklerini belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik "Durumluk Kaygı Formu" ve genel olarak hissettiklerini belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik "Sürekli Kaygı Formu" olmak üzere toplam 40 maddelik birbirinden bağımsız iki kısımdan oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin .71 ile .86 arasında ve madde güvenilirliğinin .34 ile .72 arasında değiştiiği bildirilmektedir (Öner ve Compte. 1998).

2.4. Verilerin Analizi: Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 26 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarına Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden One-Way ANOVA kullanılmış post Hoc testlerinden ise n sayıları arasındaki fark fazla olduğundan dolayı Hochberg's GT2 kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1.

Durumluk Kaygı Puanlarının Gruplara Göre ANOVA Sonuçları

Gruplar	n	x	ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlılık
Şampiyonluğa Oynayanlar	3	31.69	4.37	G. Arası	208.10	2	104.051			
Play off'a Oynayanlar	4	42.67	3.36	G. İçi	124.60	12	10.384			1-2 1-3
Düşmemeye Oynayanlar	8	38.56	2.73	Toplam	332.70	14		10.021	.003*	
Toplam	15	38.28	4.87							

*(p<.05) 1= Şampiyonluğa Oynayanlar 2= Play off'a Oynayanlar 3=Düşmemeye Oynayanlar

Tablo 1 incelendiğinde, durumluk kaygı puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (F=10.021;p<.05). Durumluk kaygı düzeyleri ile hangi grup arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre Playoff'a oynayan takım oyuncularının durumluk kaygı düzeylerinin (X=42.67), şampiyonluğa oynayan takım oyuncuları (X=31.69) ile düşmemeye oynayan takım oyuncularının (X=38.56) durumluk kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.

Sürekli Kaygı Puanlarının Gruplara Göre ANOVA Sonuçları

Gruplar	n	x	ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlılık
Şampiyonluğa Oynayanlar	3	37.60	2.29	Gruplar Arası	70.991	2	35.496			
Play off'a Oynayanlar	4	44.01	1.91	Grup İçi	49.189	12	4.099	8.659	.005*	1-2 1-3
Düşmemeye Oynayanlar	8	41.68	1.99	Toplam	120.181	14				
Toplam	15	41.48	2.92							

*(p<.05) 1= Şampiyonluğa Oynayanlar 2= Play off'a Oynayanlar 3=Düşmemeye Oynayanlar

Tablo 2 incelendiğinde, sürekli kaygı puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (F=8.659; p<.05). Sürekli kaygı düzeyleri ile hangi grup arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre Playoff'a oynayan takım oyuncularının sürekli kaygı düzeyleri (X=44.01), şampiyonluğa oynayan takım oyuncuları (X=37.60) ile düşmemeye oynayan takım oyuncularının (X=41.68) sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada TFF 2. liginde mücadele eden takımlar lig sıralamalarına bağlı olarak şampiyonluğa oynayan, play off'a oynayan ve düşmemeye oynayan takımlar olarak gruplandırılmış ve bu gruplardaki sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Play off'a oynayan takım sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, şampiyonluğa ve düşmemeye oynayan takım sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Play off a oynayan takım sporcularıyla düşmemeye oynayan takım sporcularının durumluk ve sürekli

kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmazken play off a oynayan sporcuların her iki kaygı düzeyi ortalamaları, düşmemeye oynayan sporcuların ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Futbol sporunun yüksek düzeyde stres ve kaygı potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir (La Fratta ve ark. 2021). Bu yüzden futbolcuların kaygı düzeylerini etkileyen faktörler üzerinde yoğunlaşan birçok çalışmaya literatürde rastlamak mümkündür. Yapılan çalışmalar alt seviye futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Balyan ve ark. 2016; Olmedilla ve ark. 2011; Zurita ve ark. 2016; - Aguirre ve ar. 2011; Abenza ve ark. 2009) benzer sonuçlar futbol dışında bazı branş sporcuları için de geçerlidir (Selmi ve ark. 2018; Martínez ve ark. 2013). Alt kategorilerde mücadele eden genç sporcuların çoğunluğunun branşını eğlence amaçlı yapıyor olması kaygılarının düşük olması sonucunu doğurmaktadır. Spesifik olarak yüksek kaygısı olan genç sporcular ise, bu sporda ilerlemeyi düşünür, daha yüksek rekabet seviyelerine ulaşmaya çalışır (Martínez ve ark. 2011; Abenza ve ark. 2009). Yüksek kaygısı olan gençlerin aksine rekabet seviyesi yüksek liglerde mücadele eden elit sporcuların kaygı düzeylerinin sporcu olmayan bireylerden daha yüksek olmadığı görülmüştür (Brand ve ark. 2013; Gorczynski ve ark.2017; Junge ve Feddermann 2016). Bu elit sporcularda motivasyonu sürdürülebilir, sorunlarla başa çıkabilme, iç disiplin ve uyum sağlama gibi psikolojik stratejileri kullanabilme kabiliyetlerinin etkili olduğu söylenebilir (Burns ve ark.2019; Marín-González ve ark.2022). Diğer taraftan kaygıları kontrol etmede takım sporlarında mücadele eden sporcuların daha avantajlı olduğu bilinmektedir (Pluhar ve ark. 2019).

Yaptığımız çalışmada aynı seviyede mücadele eden elit sporcuların kendi aralarında karşılaştırıldığında lig sıralamasının, dolayısıyla ulaşılacak istenen hedeflerin kaygı düzeylerini farklı oranlarda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kaygının kontrol altına alınabileceğini ve sporcunun kontrolü altında olduğunu düşündüğü kaygı semptomlarını barındıran durumlarda performansının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hanton ve Connaughton 2002; Thomas ve ark.2007). Bu nedenle Sporcuların psikolojik antrenmanlarının amacı, sporcuların sadece antrenmana değil, aynı zamanda spordaki rekabet koşullarına da yeterli psikolojik adaptasyonunu sağlamak olmalıdır (Kaplánová, 2020). Antrenörler futbolcuları için yeterli güven ve başarı motivasyonu geliştirmeyi amaçlarken lig sıralaması, medya ve taraftarlardan gelen baskıların, futbolcuların güvenleri üzerinde yarattığı kaygıyı çözmeyi amaçlayan yardımlar almalıdır.

Sonuç olarak takımların lig sıralaması doğrultusunda oluşan hedeflere yönelik mücadele ettikleri amaçlar, elit sporcuların kaygı düzeylerine farklı şekillerde etki etmektedir. Play off'a oynamak şampiyonluğa ya da düşmemeye oynamaktan daha fazla kaygı yaratmaktadır. Play off'a kalma ihtimali olan takımların, şampiyonluk iddiasından uzaklaştıkları da öngörülerek; takımların bir üst lige çıkabilmesi için daha fazla maç yapmaları, mağlubiyetin telafisinin daha zor olması ve maç periyodunun uzaması ihtimalinin yarattığı psikolojik baskının durumluk ve sürekli kaygının artmasına neden olduğu ifade edilebilir. Bu nedenlerden dolayı antrenörlerin özellikle play off'a oynayan sporcularına yaklaşımlarında bu çalışmanın sonuçlarını göz önünde bulundurmaları, sporcuların performanslarına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Bu sonuçların desteklenebilmesi için alanda yapılacak yeni çalışmaların varlığına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aaker, D.A., Kumar, V. & Day, G.S., (2007). Marketing Research, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers
- Aguirre-Loaiza, H. H., & Ramos Bermúdez, S. (2011). Anxiety & State and Sociodemographic Variables in Youth Colombian Footballers During Competition. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 239-251..
- Allan, V., & Côté, J. (2016). A cross-sectional analysis of coaches' observed emotion-behavior profiles and adolescent athletes' self-reported developmental outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 321-337..
- Aybey, H. Y. (2005). *Türkiye süper lig takımlarından Gaziantepsporun müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Ayuso-Moreno, R., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., & Villafaina, S. (2020). Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. *Physiology & behavior*, 222, 112926.

- Balyan, K. Y., Tok, S., Tatar, A., Binboga, E., & Balyan, M. (2016). The relationship among personality, cognitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(1), 48-58.
- Brand, R., Wolff, W., & Hoyer, J. (2013). Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students. *School mental health, 5*, 166-174.
- Burns, L., Weissensteiner, J. R., & Cohen, M. (2019). Lifestyles and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: is an integrated approach the key to elite performance?. *British journal of sports medicine, 53*(13), 818-824.
- Castillo-Rodríguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high level Padel players. *Frontiers in Psychology, 13*.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International journal of environmental research and public health, 15*(5), 894.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. *Sports, 7*(2), 34.
- Djaoui, L., Chamari, K., Owen, A. L., & Dellal, A. (2017). Maximal sprinting speed of elite soccer players during training and matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(6), 1509-1517.
- Endler, N. S., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Cox, B. J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of personality and social psychology, 60*(6), 919.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders, 15*(3), 231-245.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine, 205*-212.
- Gorczyński, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 51*(18), 1348-1354.
- Ha, E. J., Kang, K. D., & Han, D. H. (2019). The comparison of psychological characteristics between Korean and Japanese women pro-basketball players. *Psychiatry Investigation, 16*(7), 524.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research quarterly for exercise and sport, 73*(1), 87-97.
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 2*(1), e000087.
- Kaplánová, A. (2020). Financial awards and their effect on football players' anxiety and coping skills. *Frontiers in Psychology, 11*, 1148.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kazım, Kaya., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(1), 243-254.
- Kardaş, N. T. (2018). 13-16 Yaş arası altyapı futbolcularının müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*(2), 109-117.
- La Fratta, I., Franceschelli, S., Speranza, L., Patrino, A., Michetti, C., D'Ercole, P., ... & Pesce, M. (2021). Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Scientific Reports, 11*(1), 16877.
- Leitzelar, B. N., Blom, L. C., Guilkey, J., Bolin, J., & Mahon, A. (2020). Regulatory Fit: Impact on Anxiety, Arousal, and Performance in College-Level Soccer Players. *International Journal of Exercise Science, 13*(5), 1430.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del deporte, 7*(1), 25-44.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing Research an Applied Orientation*, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7791.
- Martínez-Monteagudo, M. C., Delgado, B., Torregrosa, M. S., Inglés, C. J., & García-Fernández, J. M. (2011). Relations between school anxiety, trait anxiety, state anxiety and depression. In *ICERI2011 Proceedings* (pp. 5829-5837). IATED.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences, 27*(7), 729-744.
- Olmedilla A., Bazaco M.J., Ortega E., Boladeras A. (2011). Psychological training in youth footballers with perceived psychological well-being, anxiety and satisfaction. *Rev. Elec. Psicol. 12*, 221-237.

- Öner, N. & Le Compte, A., (1998). Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 0137-150.
- Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J., & De Pisapia, N. (2020). Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain. *Scientific Reports*, 10(1), 1-11.
- Selmi, W., Rebai, H., Chtara, M., Naceur, A., & Sahli, S. (2018). Self-confidence and affect responses to short-term sprint interval training. *Physiology & behavior*, 188, 42-47.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2017). Anthropometric and physiological characteristics of male Soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(1), 141-163.
- Spielberger, C. D. (1972). Needed Research on Stress and Anxiety. A Special Report of the USOE-Sponsored Grant Study: Critical Appraisal of Research in the Personality-Emotions-Motivation Domain. IBR Report No. 72-10.
- Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2007). Intervening with athletes during the time leading up to competition: Theory to practice II. *Journal of applied sport psychology*, 19(4), 398-418.
- Ünal, Saki., & Çankaya, S. (2022). Üniversite Oyunlarına Katılan Futbolcularda Spor Yaralanması Kaygı Düzeyi ile Çok Alanlı Kararlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 498-514.
- Vagg, P. R., Spielberger, C. D., & O'Hearn Jr, T. P. (1980). Is the state-trait anxiety inventory multidimensional?. *Personality and Individual Differences*, 1(3), 207-214.
- Wang, C. K. J., Tan, L., & Dairianathan, E. I. (2018). Achievement goals, implicit theories, and intrinsic motivation: A test of domain specificity across music, visual art, and sports. *Journal of Research in Music Education*, 66(3), 320-337.
- Zikmund, W. G. (1997). Business Research Methods, 5. Edition, The Dryden Press, Orlando.
- Zurita Ortega, F., Perez Cortes, A. J., Gonzalez Campos, G., Castro Sanchez, M., Chacon Cuberos, R., & Ambris Sandoval, J. (2016). Teaching styles of coaches and players regarding anxiety in different categories of youth football. *Sportis-Scientific Technical Journal Of School Sport Physical Education And Psychomotricity*, 2(3), 390-411.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: Football is one of the most popular sports in the world (Slimani and Nikolaidis 2017). It is a highly dynamic sport in which social, psychological and technical-tactical factors interact indirectly (Djaoui et al., 2017). The soccer environment can be categorized as a competitive environment with high mental and physical expectations for athletes. As competition is important in all sports, competing is personally meaningful for the athlete and can typically be characterized by various emotions (Mellalieu et al., 2009). The impact of emotions is crucial for performance because the athlete experiences anxiety and stress when trying to achieve high performance (La Fratta et al. 2021). Anxiety is considered as a mental state characterized by a feeling of intense tension, worry, or apprehension about something negative that may happen in the future (Saviola et al. 2020). Researchers have tried to reveal the differences between the concepts of "state anxiety", which is defined as a temporary reaction to negative events, and "trait anxiety", which is thought to be a personality trait of the individual and is defined as perceiving situations as stressful. Anxiety is inherent in sport and can be experienced at all levels of sport (Ford et al. 2017), and increased anxiety can lead to negative consequences in athletes' performance (Pozo, 2007; López-Torres et al. 2007; Ayuso-Moreno et al. 2020). Therefore, it is extremely important to consider the relationship between sport performance and anxiety control. In the case of soccer, the role of the coach goes beyond determining the technical-tactical preparation necessary to achieve a higher performance. The coach therefore plays a fundamental role in the development of specific motivational climates at professional and non-professional levels. If the athlete is in a state of frustration or impaired performance, it is important to consider that the coach can support the state of anxiety (Castro-Sánchez et al. 2018; Castro-Sánchez et al. 2019; Wang and Tan 2018; Allan and Côté 2016). In the light of all this information, the aim of this study was to compare the anxiety levels of the athletes of the teams playing for the championship in the league ranking, playing in the play off and playing not to be relegated. **Method:** In this study, convenience sampling method was used in the survey model. Convenience sampling is a non-random sampling method in which the sample is selected from the main mass (Aaker et al., 2007; Malhotra, 2004, Zikmund, 1997). This study was conducted on 292 professional players in the teams competing in the TFF 2nd Division Red Group in the 2017-2018 football season. Before the 28th week of the 34-week league period, it was decided to apply the questionnaires when the teams forming the championship, play off and relegation line became predictable. In the 2017-2018 football season, the coaches of 15 teams from the current 18 teams competing in the TFF 2nd League status and forming the red group were contacted and interviewed about the study. Coaches were informed about the content of the study and the questionnaire. Coaches were asked to administer the questionnaires to their athletes on the evening before the match in the 28th week. Of the 298 questionnaires returned, 6 were excluded from the study due to incomplete completion, and a total of 292 data were included in the study. The study was ethically approved by the decision of Kütahya Dumlupınar University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee dated 05.04.2023 and numbered 192463. The State and Trait Anxiety Inventory, which was developed by Spielberger et al. in 1964 and whose Turkish reliability and validity studies were conducted by Öner and Le Compte (1983), was used to collect the data. The data were analysed with SPSS 26 statistical package program. The inventory consists of two independent parts of a total of 40 items, a 20-item "State Anxiety Form" designed to determine what the individual feels at that moment and a 20-item "Trait Anxiety Form" designed to determine what the individual feels in general. Alpha reliability of the 4-point Likert-type scale is reported to vary between .83 and .87, test-retest reliability between .71 and .86 and item reliability between .34 and .72 (Öner and Compte. 1998). SPSS 26 statistical package program was used to evaluate the data and to find calculated values. The normality distribution of the data was examined with the Kolmogorov Smirnov test and One-Way ANOVA, one of the parametric tests, was used for the data showing normal distribution and Hochberg's GT2 was used as a post Hoc test because the difference between the n numbers was high. In this study, the significance level was taken as $p < .05$. **Findings and Conclusion:** It was determined that the state anxiety levels ($X=42.67$) of the players of the team

playing for the playoffs were higher than the state anxiety levels of the players of the team playing for the championship ($X=31.69$) and the players of the team playing for the relegation ($X=38.56$). The trait anxiety levels of the players of the playoff teams ($X=44.01$) were higher than the trait anxiety levels of the players of the championship teams ($X=37.60$) and the non-relegation teams ($X=41.68$). As a result, the goals that the teams compete for the goals formed in line with the league ranking affect the anxiety levels of elite athletes in different ways. Playing for the play off creates more anxiety than playing for the championship or not to be relegated. It can be stated that the psychological pressure created by the possibility that the teams that are likely to qualify for the play offs move away from the championship claim, that the teams have to play more matches in order to get to the next league, that it is more difficult to make up for the defeat, and that the possibility of prolonging the match period causes an increase in state and trait anxiety. For these reasons, coaches' taking the results of this study into consideration, especially in their approaches to their athletes playing in the play offs, will contribute positively to the performance of the athletes. In order to support these results, it is thought that there is a need for new studies to be conducted in the field.

Kick Boks Sporcularının Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesiMetin Gümüşay,¹ Mustafa Can Koç², Murat Turhan³**Özet**

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

Anahtar Kelimeler:*Kick boks, Rekreatif Spor, İyi Oluş***Investigation of Recreational Sport Well-Being Levels of Kick Boxing Athletes**

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

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

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

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

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

³ Niğde Belediyesi, Niğde, Türkiye, E-mail: turhanmurat511@gmail.com

1. Giriş

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

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

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

İnsanların spor faaliyetlerinde bulunmalarıyla;

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

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

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

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

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

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

Bireyler günlük yaşam uygulamaları içerisinde sahip oldukları zamanı verimli kullanmak durumundadırlar. Kişilerin çalıştığı iş yerlerinde bulunduğu kapsayan süreye “çalışma zamanı”, ana ihtiyaçlarının karşıladığı süreye “var olma zamanı” ve bu sürelerin dışında kalan zaman dilimine ise bağımsız olarak geçirebildikleri dilime “serbest zaman” şeklinde sınıflandırmaktadır (Kozak, 2017). İnsanların hayatında değerli olan serbest zamanlar; gündelik hayatın koşuşturmacasında gereksinim duyulan zaman dilimini oluşturmaktadır. Genellikle zaman olgusu içerisinde kullanılan serbest zaman kavramı, kişinin işten arta kalan zaman dilimi olarak görülmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

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

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

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

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

İyi oluş kavramını araştıran araştırmacılar kavramın temelinde mutluluk olgusunun olduğunu ifade etmişlerdir (Diener, 1984). Başka bir tanımda ise; iyi oluş kavramı, iyi oluşa faydacı fakat iyi oluşu bir kendisi ifade etmede sınırlı kalan bir hayli unsurun birleşimidir (Seligman, 2011). Bu unsurların açık olmasını sağlayan psikoloji literatüründe yapılan birçok incelemeye göre, iyi oluş kişinin duygusal, bedensel ve mental sağlığını direk etkilediği için yaşamsal kalitesini önemli seviyede tesir

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

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

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

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

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın modeli

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

2.2. Araştırma Grubu

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

2.3. Veri Toplama Araçları

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

2.4. Verilerin Analizi

Veriler, IBM SPSS (version 24.0) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek adına normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermemesi nedeniyle istatistiksel analiz olarak non-parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızda Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis ve PostHoc testleri kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1.

Tanımlayıcı Özellikler

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

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

Tablo 2.

RSİÖÖ Puanlarının “Yaşa göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

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

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

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

Tablo 3.

RSİÖÖ puanının “Cinsiyete göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

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

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

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

Tablo 4.
RSİÖÖ Puanlarının “Gelir Düzeyine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

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

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

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

Tablo 5.
RSİÖÖ Puanlarının “Eğitim Durumuna göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

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

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

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

Tablo 6.

RSİÖÖ Puanlarının Spor Geçmişine göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

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

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

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

Tablo 7.

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

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

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

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

Tablo 8.

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

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

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

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

4. Tartışma ve Sonuç

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

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

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

Benzer sonuçları olan başka bir araştırma da Ilgın (2023) bulgularında öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak bir değişim bulunamamıştır (Ilgın, 2023).

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

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

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

Başka bir değişken olan haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bu durumun ise bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımında spor yaptığı zamanın dışında zaman ayırabilmesi olarak yorumlanabilir. Haftalık yapılan antrenman sayısı artması başka bir aktivitelere katılmasında sorun teşkil etmediği olarak düşünülebilir. Bir çalışmada Ulaş (2022) spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki isimli çalışmada bireylerin spor yapma sıklıkları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın haftada yapılan spor sıklığı yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmektedir (Ulaş, 2022). Turhan (2022) spor merkezine haftada hemen hemen her gün giden bireylerin mental iyi oluş düzeyinin iyi seviyede olduğu sonucunu bulmuştur (Turhan, 2022).

Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Artık günümüzde rekreasyon alanlarının çoğalması, bu alanların günün değişik zamanlarında ulaşılabilir olması ile bireylerin boş zaman algısını değiştirdiği düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre zaman kişilerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerini boş zaman durumunun etki etmediği sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçlara göre kick boks sporcularının bazı değişkenlere göre rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerini belirlemeyi amaçladığımız bu çalışmada yaş, cinsiyet, spor geçmişi, haftalık antrenman sayısı ve yeterli boş zamanınız var mı gibi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, ölçeğin diğer alt boyutları olan gelir düzeyi ile eğitim durumu değişkenlerinde ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinde gelir düzeyi ve eğitim durumunun olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin kick boks spor dalının sporculuk özelliklerinden bağımsız olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynakça

- Alpman C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*, Ankara
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: a systematic literature review. *International journal of Educational Research*, 88, 121-145.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıcı, H. (1998). *Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Yayınları: Ankara.
- Batır, U. (2023). *Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü.
- Bucher, C.A. & Bucher, R.D. (1974). *Recreation for today's society*. Prentice-Hall, Inc Englewood Cliffs New Jersey
- Çağatay, N. (1978). Eski çağlardan bu yana zaman ölçümü ve takvim. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1): 105-138.
- Çeliksoy, Ü.T. (2021). *Farklı yaş gruplarında gerçekleştirilen evliliklerin evlilik uyumu, aile değerlendirmesi ve öznel iyi oluş bakımından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- DPT (1978). *Beş Yıllık Kalkınma Planı Gençlik ve Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*, DPT. Müsteşarlığı Yayınları, Ankara.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Gökdağ, M. (2013). *Araştırma Yöntemleri*. <http://tumdersnotlarim.blogspot.com/2013/10/arastrma-yontemleri.html>: 2023 adresinden alınmıştır.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler (Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gül, E. (2023). *Kadın Sporcuların Güdülenme Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*. İçinde Rekreasyona Giriş. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman & rekreasyon yönetimi, örnek animasyon uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hünük, D. & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4):175-184.
- İlgin, F. (2023). *Su Sporları Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öznel İyi Oluş ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kozak, M.A., Yılmaz, E.G. & Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Katı Ö, 2020. *An examination of the relationship between childhood trauma, resilience and subjective well-being in adulthood*. (Master Thesis). Yeditepe University Institute Of Educational Sciences, İstanbul.
- Kickboks.gov.tr. (2021, Nisan 10). Türkiye Kick Boks Federasyonu: <https://kickboks.gov.tr/kategori/5-brans-listesi.html> adresinden alındı
- KickboksAmt. (2021, Nisan 20). *Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı*. [kickboks.gov.tr: https://kickboks.gov.tr/sayfa/talimatlar.html](https://kickboks.gov.tr/sayfa/talimatlar.html) adresinden alındı
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.

- Madrigal, R. (2006). Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, 38 (3): 267-292. Jersey.
- Mello, Z.R. ve Worrell, F.C. (2015). *The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence*. In stolarski, M., Fieulaine N. ve Van Beek W. (Eds.). Time perspective theory; review, research and application: essays in honor of philip G. Zimbardo. Cham: Switzerland: Springer. 115-129.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 177-178.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141-66.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York, NY: Free Press.
- Sıvan A, & Ruskin H (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. Edited by: A. Sivan and H. Ruskin, CABI Publishing, New York, USA.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Turhan, M. (2022). *Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. Mersin: Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üstündağ, Ö., Devecioğlu, S. & Akarsu, E. (2011). *Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi*. 6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11) 16-18 Mayıs 2011, Elazığ, Türkiye.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Yayıncılık Matbaası. İstanbul.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: Sport, which has an important place in the lives of individuals, is a factor in being highly motivated, healthy and happy throughout their life (Yalçınkaya, 1993). Currently, sports is a science that contributes to the physical and intellectual development of individuals and enables individuals to communicate. Sports should be built on fundamental principles based on science. In today's world, rapidly developing technological developments and advances have an impact on the living cultures of societies and have rendered human life immobile. In order to prevent the existing passive life, sports activities should be transformed into a lifestyle of individuals (Üstündağ, Devocioğlu, & Akarsu, 2011). Kick boxing is a defense and combat sport that is performed standing on the ring and tatami, in which the opponent is tried to be defeated by using foot and punch techniques. Kick Boxing is done as amateur, professional and recreational. Professional kickboxers are made for the purpose of earning money in connection with an organization, while amateur kickboxing is practiced according to international rules and protective equipment is used, and recreational kickboxers are practiced for the purpose of spending their spare time usefully or living a healthy life. In addition, it is known that recreational activities allow individuals to socialize in their free time, develop mental and physical health, and improve working success, while also increasing their level of positive emotions such as feeling good. The concept of well-being is a combination of many elements that are utilitarian to well-being but limited in expressing well-being itself (Seligman, 2011). According to many studies in the psychology literature, which ensure that these elements are clear, well-being affects the quality of life significantly as it directly affects the emotional, physical and mental health of the person (Aldridge & McChesney, 2018). well-being; It is examined on two separate grounds as enjoyment and mental functionality. According to the hedonic point of view, well-being is handled through how it is carried out, the meaning and the issues that have found a meaning for themselves in life (Ryan & Deci, 2001). The eudemonic approach focuses on the ability to find meaning for themselves in life. **Method:** In this study, a descriptive research model, which is a quantitative research model, was used. The aim of the study is to examine the recreational sports well-being levels of individuals who are actively engaged in kick boxing over different variables. The sample of the research consists of 60.1% of 86 people who actively practice kick boxing, and 39.9% of women's 57 participants. The Recreational Sports Well-Being Scale (RSIOS) was used as a data collection tool. Normality test was used to analyze the data and Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis and PostHoc tests were used for data that did not show normal distribution. **Findings:** No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the gender variable ($p < 0.05$). We think that this situation is due to the rise of equal opportunities for men and women today, and the opportunities and opportunities of Kick Boxing to reach recreation areas of different genders are at an equal level. No statistically significant difference was found in the Recreational Sports Well-Being Scale according to the age variable of our study ($p > 0.05$). Considering that our age groups are individuals between the ages of 18 and 18, although it is known that there are differences in the participation of different age groups in recreational activities, there is no difference in perceived recreational well-being levels. In the study of Topuz (2013), no significant difference was found in the age variable compared to the general averages of the psychological well-being scale. While a significant difference was found in the Physical and Mental Health sub-dimension of the Recreational Sports Well-Being Scale according to the income level variable ($p < 0.05$), no significant difference was found in the other sub-dimensions ($p > 0.05$). The reason why income levels do not differ in well-being levels is thought to affect individuals' well-being levels with recreational activities according to different income levels. While a significant difference was found in the Physical and Mental Health, Life Satisfaction and Positive Emotion sub-dimensions of the Recreational Sports Well-Being Scale according to the educational status variable ($p < 0.05$), no significant difference was found in the Family Relationship Development sub-dimension ($p > 0.05$). It is seen that the difference in the Physical and Mental Health sub-dimension is caused by 1-3, the difference in the Satisfaction with Life sub-dimension is 1-3 and 2-3, and the difference in the Positive Emotion sub-dimension is 2-3. According to these findings of our educational status variable, it is

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