

PAPER DETAILS

TITLE: Futbolcularin Bos Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Degerlendirilmesi

AUTHORS: Ali KAYA

PAGES: 1-12

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2105331>



Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi



Ali KAYA [Sorumlu Yazar]

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, alikaya@gelisim.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: 29.12.2021

Makale Kabul Tarihi: 14.04.2022

Makale Yayın Tarihi: 30.06.2022

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı amatör ve profesyonel futbolcuların boş zaman yönetimleri ile esenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Diğer bir amaç ise boş zaman yönetimlerinin ve esenlik düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni hal, aylık gelir düzeyi ve profesyonel lisans durumuna göre karşılaştırılmasıdır. **Materyal Metot:** Çalışmada, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmamızda veri toplama aracı olarak 15 sorudan oluşan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve 36 sorudan oluşan “Algılanan Esenlik Ölçeği” kullanılmış ve çalışma gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde farklı lig statüsünde amatör veya profesyonel futbol oynayan sporcular, örneklemini, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 103 amatör ve 99 profesyonel toplamda 202 futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın analizleri SPSS 25.0 paket programına tanımlanmış ve ilgili analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analiz olarak Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. **Sonuç:** Çalışma sonuçlarında kadınların sosyal esenlik alt boyutları yüksek seviyede olurken, futbolcuların tecrübelerinin artması paralelliğinde manevi esenlik, entelektüel esenlik ve esenlik ölçeği toplam skorlarında yükseliş olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcular, Profesyonel Futbolcular, Boş Zaman, Esenlik

Evaluation of Football Players' Leave Time Management and Wellness Levels

ABSTRACT

Aim: The aim of the research is to evaluate the relationship between amateur and professional leisure time management and well-being. Another aim is to compare leisure time management and well-being with age, marital status, monthly income and high time management. **Material Method:** In the study, relational screening and causal comparison model were applied. In our research, the "Leisure Time Management Scale" consisting of 15 questions and the "Perceived Well-being Scale" consisting of 36 questions were used as data collection tools and the study was carried out on a voluntary basis. The universe of the research consists of athletes playing amateur or professional football in different league status in Istanbul, and the sample consists of 202 football players, 103 amateurs and 99 professionals determined by simple random sampling method. The analyzes of the research were defined in the SPSS 25.0 package program and the related analyzes were carried out through this program. As statistical analysis, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman correlation analysis was applied. **Conclusion:** In the results of the study, it was determined that while the social well-being sub-dimensions of women were at a high level, there was an increase in the total scores of the spiritual well-being, intellectual well-being and well-being scale in parallel with the increase in the experience of the football players.

Keywords: Amateur Footballers, Professional Footballers, Leisure, Well-being

GİRİŞ

Türk dil kurumuna göre zaman ‘olayların akış ve oluş sırasını belirlemek maksadıyla bir düzene ve döneme bağlı gök olaylarını birim olarak kullanan sanal bir kavram’ biçiminde tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Zaman soyut bir kavram olup, birden fazla anlamı bünyesinde taşıdığı gibi bir ölçü birimi şeklide de kullanılır. Zaman kavramının içeriğinde uzaklık, yakınlık olabildiği gibi dün, bugün ve yarın da kullanılmaktadır. Her insan zaman olgusuna bağlı bir biçimde hayatını yaşarken, zamanın sürelerine yönelik algılar ve yorumlar farklılık arz edebilir (Abadan, 1961).

İnsanların belirlemiş oldukları hedeflere varabilmenin önemli bir vasıtası olan zamanın, bireyler açısından verimli kullanılmasına zaman yönetimi ismi verilir. Teknolojik gelişmelere ve değişimlere bağlı olarak, bireylerin daha fazla üzerinde durduğu bir konu haline gelen zaman yönetimi, yaşam standartlarını yükseltme çabası içerisinde önemli bir yere sahiptir (Alay, 2000).

Birçok insan kişisel hayatlarında zamanı belirlemiş oldukları hedef ve amaçları doğrultusunda idame ettirmeyi başaramamaktadır. Bu insanlar hayatlarını biçimlendirme ve istedikleri doğrultuda ilerletme noktasında sorun yaşamaktadırlar. Zamanı etkin ve verimli kullanmayı öğrenen ve hayatında bu anlayışı hâkim kılan bireyler ise başarıya giden yolda basamakları birer birer çıkma gücünü yakalamışlardır. Bu perspektiften bakıldığında zaman yönetiminin kişilerin hayatlarını idame ettirip, standartlarını belirleme aşamasında son derece önemli olduğu görülebilir (Hendry ve Farley, 2004).

İngilizcede “wellness” olarak karşımıza çıkan Türkçemizde ise zindelik, fiziksel uyum, iyi oluş hali olarak tanımlanan esenlik, kişinin fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel olarak dengeli bir yaşam standartına göre yaşamını sürdürmesini kapsamaktadır. Esenlik yalnızca bireyin mutluluğu veya hasta olmaması olarak algılanmamalıdır. Aynı zamanda hedeflerinin ne olduğunun, potansiyelinin ve hayattaki amacının ne olduğunun bir yansımasıdır. Birey için kısa dönemde pozitif etkileri olan esenlik kavramı, uzun dönemde ise hayatın tümüne karşı olumlu bir yaklaşım sağlar (Sirgy, 2002).

Günümüzde sağlık ve fiziksel eğitimi bir arada edinmek isteyen kurum ve kuruluşlar insan hayatına esenlik kavramının egemen olmasını ve bireylerin yaşam kalitelerinde iyileştirme sağlamayı bir felsefe haline getirmek istemektedirler (Memnun, 2006).

Boş zaman yönetimini etkin ve verimli bir biçimde yapan sporcuların sosyal, zihinsel ve fiziksel bir iyi oluş hali ile daha yüksek bir esenlik algısına sahip olup hayatlarında esenliği egemen

hale getirme imkânını yakalayabilecekleri düşünülebilir. Sahip olunan esenlik ile hem günlük yaşamlarında iyileşme hem de sportif performans noktasında pozitif etkiler sağlanabilir.

MATERYAL & METOT

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve veri analizi bölümlerine yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda, birden fazla değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama modeli ve doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri belirlemeyi amaçlayan tarama modeli olan nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk vd. 2008) faydalanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak katılımcılara anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online veri toplanmıştır. Katılımcılara araştırmacılar tarafından oluşturulan tanımlayıcı bilgi formu, boş zaman yönetimi ölçeği ve algılanan esenlik ölçeği hakkında bilgi verildikten sonra veriler toplanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde amatör ve profesyonel liglerde mücadele eden futbolcular oluşturmaktadır. Tercih edilen örnekleme yöntemi ise çalışanların tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Ural ve Kılıç, 2006). Araştırmanın örneklemini 202 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra “boş zaman yönetim ölçeği” ve “algılanan esenlik ölçeği” uygulanmıştır. Kullanılan ölçekler bu bölümde anlatılmıştır.

Kişisel Bilgi formu

Katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, aylık gelir düzeyi ve profesyonel lisans durumunu belirlemeye yönelik 5 soru yöneltilmiştir

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan, Chung-Chi Wu (2011) tarafından 4 alt boyuttan ve 15 sorudan oluşan ölçek katılımcıların boş zaman yönetimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li likert tipte oluşturulan ölçekte bulunan sorular ‘tamamen katılıyorum’ ve ‘hiç katılmıyorum’ aralığında sıralanmıştır. Boş zaman yönetim ölçeği’nin 2015 yılında Akgül ve Karaküçük tarafından Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan analiz sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir.

Algılanan Esenlik Ölçeği

Adams ve arkadaşları (1997) tarafından 6 alt boyuttan ve 36 sorudan oluşan ölçek katılımcıların esenlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li likert tipte oluşturulan ölçekte bulunan sorular “tamamen katılıyorum” ve “hiç katılmıyorum” aralığında sıralanmıştır. Algılanan Esenlik Ölçeğinin 2006 yılında Memnun tarafından Türkçe ’ye uyarlaması ve geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Ölçekte bulunan 36 sorudan 21 tanesi olumlu, 15 tanesi ise olumsuz maddeleri içermektedir. Memnun tarafından yapılan analiz sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha değeri .84 olarak hesaplanmıştır (Memnun, 2006).

Veri Analizleri

Kişisel bilgi formu, boş zaman yönetim ölçeği, algılanan esenlik ölçeğinden elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket programına tanımlanmış ve ilgili analizler bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, Skewness-Kurtosis (çarpıklık-basıklık) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50’den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermektedir. İstatistiki işlem olarak araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek için Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H Testi ve Spearman Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans	Yüzde
Yaş	18-21	47	23,3
	22-25	87	43,1
	26-29	30	14,9
	30 ve Üzeri	38	18,8
	Toplam	202	100,0
Cinsiyet	Kadın	17	8,4
	Erkek	185	91,6
	Toplam	202	100,0
Medeni Hal	Evli	27	13,4
	Bekar	175	86,6
	Toplam	202	100,0
Aylık Gelir	2000 ve Altı	57	28,2
	2001-4000 Arası	69	34,2
	4001-6000 Arası	51	25,2
	6001 ve Üzeri	25	12,4
	Toplam	202	100,0
Profesyonel Lisansınız Var mı?	Evet	99	49,0
	Hayır	103	51,0
	Toplam	202	100,0

Katılımcıların %23,3'ünün 18-21 yaş, 43,1'ini 22-25 yaş, %14,9'unun 26-29 yaş, %18,8'inin 30 yaş ve üzeri olduğu, %8,4'ünün kadın, %91,6'sının erkek olduğu, %13,4'ünün evli olduğu %86,6'sının bekâr olduğu, %28,2'sinin 2000 ve altı aylık geliri, %34,2'sinin 2001-4000 aylık geliri, %25,2'sinin 4001-6000 arası aylık geliri, %12,4'ünün 6001 ve üzeri aylık geliri olduğu, %49 'unun profesyonel lisansının olduğu , %51'inin profesyonel lisansının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut ve toplam skor puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Amaç Belirleme ve Yöntem	202	,643	,867	,000
Değerlendirme	202	,577	,617	,000
Boş Zaman Tutumu	202	1,986	1,103	,000
Programlama	202	,562	-,424	,000
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Toplam	202	,497	,241	,001

Tablo 2.'de Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov analizinin yapılması verilerin normal dağılım durumlarını saptamak için uygulanan yöntemlerden sadece bir tanesidir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir. Büyüköztürk (2007) değişkenlerin çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde

açıklama yoluna giderken, Tabachnick ve Fidell (2013) ise, değişkenlerin çarpıklık basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olması halinde verilerin normal dağılım aralığında kabul edilebileceğini ifade etmiştir. Netice itibarı ile ölçek puanlarında normallikten sapmalar olduğu, katsayıların ± 1 ile $\pm 1,5$ aralığında yer almadığı ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 3. Algılanan esenlik ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Fiziksel Boyut	202	,151	,184	,003
Manevi Boyut	202	-,158	-1,793	,000
Psikolojik Boyut	202	-,110	,238	,001
Sosyal Esenlik	202	,158	1,095	,000
Duygusal Esenlik	202	-,493	,031	,000
Entelektüel Esenlik	202	-,322	-,167	,000
Algılanan Esenlik Toplam	202	-1,488	,217	,000

Tablo 3'te Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, algılanan esenlik ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov analizinin yapılması verilerin normal dağılım durumlarını saptamak için uygulanan yöntemlerden sadece bir tanesidir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu saptanmıştır. Büyüköztürk (2007) değişkenlerin çarpıklık basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde açıklarken, Tabachnick ve Fidell (2013) ise, değişkenlerin çarpıklık basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etme yoluna gitmiştir. Ölçek puanlarında normallikten sapmalar olduğu, katsayıların ± 1 ile $\pm 1,5$ aralığında yer almadığı ve verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır.

BULGULAR

Tablo 4. Katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut ve toplam skorlarının değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	18-21 ¹	47	91,78	3	7,123	,068	-
	22-25 ²	87	113,68				
	26-29 ³	30	87,45				
	30 ve üzeri ⁴	38	96,72				
Değerlendirme	18-21 ¹	47	95,52		5,395	,145	-
	22-25 ²	87	111,10				
	26-29 ³	30	101,48				
	30 ve üzeri ⁴	38	86,93				
Boş Zaman Tutumu	18-21 ¹	47	108,48		8,775	,032*	1>3 2>3
	22-25 ²	87	110,43				
	26-29 ³	30	80,32				
	30 ve üzeri ⁴	38	89,14				
Programlama	18-21 ¹	47	125,97		18,652	,000**	1>3 1>4 2>3
	22-25 ²	87	103,90				
	26-29 ³	30	70,08				
	30 ve üzeri ⁴	38	90,54				

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Toplam Skor	18-21 ¹	47	104,86		13,683	,003*	2>3
	22-25 ²	87	115,41				
	26-29 ³	30	75,73				
	30 ve üzeri ⁴	38	85,83				

*p<,050; **p<,001

Tablo 4.'te katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi incelendiğinde, boş zaman yönetimi ölçeği, amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0,05). Katılımcıların boş zaman tutumu alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (p<0,05). Bu durumun 18-21 yaş ile 26-29 yaş ve 22-25 yaş ile 26-29 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların programlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (p<0,05). Bu durumun 18-21 yaş ile 26-29 yaş, 18-21 yaş ile 30 ve üzeri yaş ve 22-25 yaş ile 26-29 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun boş zaman yönetimi ölçeği toplam skorlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,05). Bu durumun 22-25 yaş ile 26-29 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre algılanan esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Fiziksel Esenlik	18-21 ¹	47	99,51	3	2,192	,534	
	22-25 ²	87	107,68				
	26-29 ³	30	99,28				
	30 ve üzeri ⁴	38	91,57				
Manevi Esenlik	18-21 ¹	47	123,52		15,988	,001*	1>3
	22-25 ²	87	105,77				
	26-29 ³	30	77,03				
	30 ve üzeri ⁴	38	83,80				
Psikolojik Esenlik	18-21 ¹	47	102,69		2,275	,517	
	22-25 ²	87	107,33				
	26-29 ³	30	93,08				
	30 ve üzeri ⁴	38	93,33				
Sosyal Esenlik	18-21 ¹	47	98,07		3,748	,290	
	22-25 ²	87	109,71				
	26-29 ³	30	98,95				
	30 ve üzeri ⁴	38	88,95				
Duygusal Esenlik	18-21 ¹	47	103,74		5,347	,148	
	22-25 ²	87	109,93				
	26-29 ³	30	93,90				
	30 ve üzeri ⁴	38	85,43				
Entelektüel Esenlik	18-21 ¹	47	118,85		13,756	,003*	1>3
	22-25 ²	87	108,03				
	26-29 ³	30	78,42				
	30 ve üzeri ⁴	38	83,30				
Esenlik Toplam	18-21 ¹	47	111,54		10,338	,016*	1>4
	22-25 ²	87	110,56				
	26-29 ³	30	84,07				
	30 ve üzeri ⁴	38	82,11				

*p<,050; **p<,001

Tablo 5'de katılımcıların yaş değişkenine göre algılanan esenlik ölçeği, fiziksel esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, duygusal esenlik boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05). Katılımcıların manevi esenlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu durumun 18-21 yaş ile 26-29 yaş

aralığına sahip bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların entelektüel esenlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu durumun 18-21 yaş ile 26-29 yaş aralığına sahip bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların algılanan esenlik ölçeği toplam skorunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu durumun 18-21 yaş ile 30 ve üzeri yaş aralığına sahip bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut ve toplam skorlarının değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Amaç Belirleme Ve Yöntem	Kadın	17	128,03	2176,50	1121,50	,051
	Erkek	185	99,06	18326,50		
Değerlendirme	Kadın	17	118,03	2006,50	1291,50	,214
	Erkek	185	99,98	18496,50		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	17	89,79	1526,50	1373,50	,376
	Erkek	185	102,58	18976,50		
Programlama	Kadın	17	90,53	1539,00	1386,00	,415
	Erkek	185	102,51	18964,00		
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Toplam Skor	Kadın	17	111,38	1893,50	1404,50	,466
	Erkek	185	100,59	18609,50		

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

Tablo 6’da katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ve toplam skorları incelendiğinde, ölçek alt boyutları ve toplam skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Fiziksel Esenlik	Kadın	17	115,65	1966,00	1332,00	,294
	Erkek	185	100,20	18537,00		
Manevi Esenlik	Kadın	17	122,47	2082,00	1216,00	,121
	Erkek	185	99,57	18421,00		
Psikolojik Esenlik	Kadın	17	117,24	1993,00	1305,00	,243
	Erkek	185	100,05	18510,00		
Sosyal Esenlik	Kadın	17	141,15	2399,50	898,50	,003*
	Erkek	185	97,86	18103,50		
Duygusal Esenlik	Kadın	17	119,82	2037,00	1261,00	,173
	Erkek	185	99,82	18466,00		
Entelektüel Esenlik	Kadın	17	96,50	1640,50	1487,50	,711
	Erkek	185	101,96	18862,50		
Esenlik Toplam	Kadın	17	119,15	2025,50	1272,50	,193
	Erkek	185	99,88	18477,50		

*p<,050; **p<,001

Tablo 7’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan esenlik ölçeği, fiziksel esenlik, manevi esenlik, psikolojik esenlik, duygusal esenlik, entelektüel esenlik ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan esenlik ölçeği sosyal esenlik alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında oluşan bu farklılık kadınlar lehine manidardır.

Tablo 8. Boş zaman yönetimi ile algılanan esenlik düzeyi arasındaki ilişki

		Fiziksel Esenlik	Manevi Esenlik	Psikolojik Esenlik	Sosyal Esenlik	Duygusal Esenlik	Entelektüel Esenlik	Esenlik Toplam
Amaç Belirleme ve Yöntem	r	,266**	,043	,325**	,426**	,054	,243**	,291**
	p	,000	,545	,000	,000	,444	,000	,000
Değerlendirme	r	,179*	,034	,259**	,411**	,019	,256**	,277**
	p	,011	,626	,000	,000	,788	,000	,000
Boş Zaman Tutumu	r	,067	,018	,111	,277**	,122	,178*	,183**
	p	,345	,796	,114	,000	,083	,011	,009
Programlama	r	,126	,601**	,090	,054	,245**	,373**	,335**
	p	,075	,000	,203	,448	,000	,000	,000
Boş Zaman Yönetimi Toplam	r	,281**	,283**	,332**	,453**	,179*	,420**	,444**
	p	,000	,000	,000	,000	,011	,000	,000

N=202; * $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 8’de boş zaman yönetimi ile algılanan esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ile algılanan esenlik ölçeği, fiziksel esenlik ($r = ,266$; $p = ,000$), entelektüel esenlik ($r = ,243$; $p = ,000$) ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları ($r = ,291$; $p = ,000$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, psikolojik esenlik ($r = ,325$; $p = ,000$), sosyal esenlik ($r = ,426$; $p = ,000$) arasında ise orta düzey ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Değerlendirme alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; fiziksel esenlik ($r = ,179$; $p = ,011$), psikolojik esenlik ($r = ,179$; $p = ,011$), entelektüel esenlik ($r = ,256$; $p = ,000$) ve algılanan esenlik ölçeği ($r = ,277$; $p = ,000$), toplam skorları arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, sosyal esenlik alt boyutunda ise ($r = ,411$; $p = ,000$) orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boş zaman tutumu alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; sosyal esenlik ($r = ,277$; $p = ,000$), entelektüel esenlik ($r = ,178$; $p = ,011$) ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları ($r = ,183$; $p = ,009$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Programlama alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; duygusal esenlik alt boyutunda ($r = ,245$; $p = ,000$) zayıf düzeyde, entelektüel esenlik ($r = ,373$; $p = ,000$), manevi esenlik alt boyutunda ($r = ,601$; $p = ,000$) ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorlarında ($r = ,335$; $p = ,000$) orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeği toplam skoru ile algılanan esenlik ölçeği, fiziksel esenlik ($r = ,281$; $p = ,000$), manevi esenlik ($r = ,283$; $p = ,000$) ve duygusal esenlik ($r = ,179$; $p = ,011$) alt boyutları arasında zayıf düzeyde, psikolojik esenlik ($r = ,332$; $p = ,000$), sosyal esenlik ($r = ,453$; $p = ,000$), entelektüel esenlik ($r = ,420$; $p = ,000$) alt boyutları ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları ($r = ,444$; $p = ,000$), arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların yaş faktörüne göre boş zaman yönetimi; amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Ancak yaş değişkenine göre boş zaman tutumu, programlama alt boyutlarında ve boş zaman yönetimi genel ortalamasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan farklılığın, boş zaman tutumu alt boyutunda 18-21 yaş ile 26-29 yaş ve 22-25 yaş ile 26-29 yaş arası farklılıktan, programlama alt boyutunda 18-21 yaş ile 26-29 yaş arası, 18-21 yaş ile 30 yaş ve üzeri ve 22-25 yaş ile 26-29 yaş arası farklılıktan, boş zaman yönetimi toplam skorlarında ise 22-25 yaş ile 26-29 yaş arası farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu durum sporcularda yaşın artması ile birlikte boş zaman aktivitelerine olan yönetimlerinin azalmakta olduğunu, bir

başka ifade ile küçük yaştaki sporcuların boş zaman aktivitelerine daha fazla yönelmekte olduğunu göstermektedir. Ayrıca 22-25 yaş arası futbolcuların boş zaman yönetimi düzeylerinin en iyi seviye, en düşük ise 26-29 yaş grubuna ait olduğu anlaşılmaktadır. 20 yaş ile 30 yaş aralığında boş zaman yönetimi düzeyinin en yüksek ve en düşük aralıkta olduğu boş zaman yönetimi düzeyindeki belirsizliği göstermektedir. Bu durum ise örneklem grubunda yer alan futbolcuların farklı lig statüsünde futbol oynamaları ile açıklanabilir. Genel itibari ile bireylerde yaştan ilerlemesi ile birlikte sorumluluklar da artmakta ve daha düzenli bir hayat yaşamakta oldukları düşünülmektedir. Bu bağlamda boş zamanlarının kısıtlanmakta olduğu hayatın daha fazla monotonlaşacağı düşünülebilir. Hâlbuki genç sporcuların daha fazla vakti, boş zaman ihtiyacı ve imkânı bulunmaktadır. Buna paralel olarak genç sporcular da boş zamanlarını mümkün mertebe iyi değerlendirmek istemektedirler. Literatür incelendiğinde Özant (2020) futbolcular üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, yaş faktörüne göre boş zaman düzeyinde farklılık olduğu ifade edilmiştir. 26-30 yaş arası bireyler kendilerinden daha küçük olan kişilere nazaran daha yüksek seviyede boş zaman algısına sahip olduğu belirlenmiştir. Özant'ın bulguları ile araştırma bulgularımız kısmen benzerlik göstermektedir. Sezer ve Çelikel (2021) futbolcuların boş zaman yönetim düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre algılanan esenlik; fiziksel esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, duygusal esenlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Katılımcıların manevi esenlik, entelektüel esenlik alt boyutları ve algılanan esenlik genel skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu durumun manevi esenlik, entelektüel esenlik boyutlarında 18-21 yaş ile 26-29 yaş aralığı arasındaki farklılıktan, algılanan esenlik genel skorunda ise 18-21 yaş ile 30 ve üzeri yaş aralığındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Manevi esenlik, entelektüel esenlik alt boyutları ve algılanan esenlik genel skorunda yaş değişkenine göre oluşan farklılık manidar görülmektedir. Bu durumun genç yaştaki futbolcuların daha az hayat kaygısı yaşamakta olduklarından, kendilerini iyi hissetmeleri neticesinde ortaya çıktığı, yaştan ilerlemesiyle birlikte hayata ilişkin sorumluluk duygularının yükseleceği ve bunun paralelinde esenlik algılarında azalmanın görülmesinden kaynaklanacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Kaya (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün katılımcılar arasında esenliği etkilemediğini tespit etmiştir. Kaya'nın bulguları bizim araştırma bulgularımızla kısmi benzerlik göstermektedir. Gürsoy (2021) gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans çalışması ile 27 yaş ve üzeri bireylerin 24-26 yaş arası bireylere nazaran daha yüksek derecede esenlik algısına sahip olduğunu tespit ederken yaştan artmasıyla birlikte esenlik algısının da yükseleceğini belirtmiştir. Memnun (2006) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında yaş değişkeninin artması ile birlikte manevi esenlik alt boyutunun da artmakta olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi ölçeği amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi toplam skorlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu durum boş zaman yönetimi noktasında hem kadınların hem erkeklerin durumlarının paralel olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların branşlarının aynı olması ve hayattan beklentilerinin benzerlik göstermesi sonucunda benzer boş zaman yönetimi algısına sahip olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde Yıldırım (2019) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık

olmadığını tespit etmiştir. Yıldırım'ın bulguları araştırma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Çuhadar (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile boş zaman yönetimi değişkeninde kadınların puanlarının erkeklere nazaran daha yüksek seviyede olduğunu belirlemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular araştırma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algılanan esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik, psikolojik esenlik, duygusal esenlik, entelektüel esenlik ve algılanan esenlik toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Araştırma grubunun sosyal esenlik alt boyutunda kadın ve erkek katılımcıların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre kadınların esenlik algısı erkeklere nazaran daha yüksek seviyededir. Futbol branşında kadın sporcuların erkeklere nazaran daha yüksek özgüvene sahip olmasının, hayatın her alanında kadınların aktif rol almasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Günümüzde kadınların iş kollarının hemen hemen tamamında yer almaları, sosyalleşmelerine neden olmuş ve bununla birlikte kadınlar kendilerine daha fazla güven duymaya başlamışlardır. Sporun sağladığı özgüvenin de etkisiyle kadın futbolcular sosyal bir kimliğe kavuşmuşlardır. Örneklem grubundaki erkeklerin ise kadınlar kadar yüksek esenlik algısına sahip olmamalarının nedeninin ise sosyal hayattaki sorumluluk duygusunun neticesinde oluştuğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Kaya (2021) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün katılımcılar arasında esenliği etkilemediği görülmektedir. Elde edilen bu bulgu araştırma bulgularımızla kısmi benzerlik göstermektedir. Aşçı (2002) üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik kavramlarındaki yaş ve cinsiyet arasındaki farklılıkları incelediği çalışmada erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Kafkas ve arkadaşları (2012) beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmada erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek derecede esenlik algısına sahip olduğunu tespit etmiştir.

Futbolcuların boş zaman yönetimi ile algılanan esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ile algılanan esenlik, fiziksel esenlik entelektüel esenlik ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, psikolojik esenlik, sosyal esenlik arasında ise orta düzey ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Değerlendirme alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; fiziksel esenlik, psikolojik esenlik, entelektüel esenlik ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, sosyal esenlik alt boyutunda ise orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boş zaman tutumu alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; sosyal esenlik, entelektüel esenlik ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Programlama alt boyutu ile esenlik alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; duygusal esenlik alt boyutunda zayıf düzeyde, entelektüel esenlik, manevi esenlik alt boyutunda ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorlarında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeği toplam skoru ile algılanan esenlik ölçeği, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve duygusal esenlik alt boyutları arasında zayıf düzeyde, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, entelektüel esenlik alt boyutları ve algılanan esenlik toplam skorları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genel olarak boş zaman yönetimi ile algılanan esenlik düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf ve orta düzeyde ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle

futbolcuların boş zamanlarını iyi yönetmeleri durumunda esenlik düzeyleri de aynı doğrultuda gelişim gösterecektir. Dolayısıyla futbolcularının iyi bir boş zaman planlaması ile rahat, sağlıklı ve mutlu bir yaşam süreçleri düşünülmektedir.

Sonuç olarak futbolcularda yaş değişkeninde boş zaman tutumu, programlama ve boş zaman yönetimi toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, manevi esenlik entelektüel esenlik ve algılanan esenlik ölçeği toplam skorlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılarda yaş ilerledikçe boş zaman yönetim oranı yükselirken, manevi esenlik boyutunda ise azalma görüldüğü tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile genç futbolcuların esenlik düzeyi daha yüksek iken tecrübeli futbolcuların boş zaman yönetim oranları yükselmektedir.

Sonuç olarak katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi alt boyut ve toplam skorlarında anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyal esenlik alt boyutunda kadınlar lehine açığa çıkan farklılık anlamlı bulunmuştur. Kadınların sosyal hayatta daha fazla aktif rol almasının sosyal esenlik düzeylerini artırdığı düşünülmektedir. Boş zaman yönetimi alt boyutu ile algılanan esenlik düzeyi alt boyutları arasında zayıf ve orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile futbolcuların boş zaman yönetimi arttıkça esenlik düzeylerinde de yükselme olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Araştırma daha geniş örneklem gruplarına uygulanabilir. Yapılacak olan araştırmalarda farklı spor branşları çalışmaya dâhil edilebilir. Futbolcuların sağlıklı ve rahat bir yaşam sürmeleri için boş zamanlarını daha iyi yönetmelerine yönelik kulüpler aracılığıyla eğitim etkinlikleri planlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, T. Bezner, J. and Steinhardt, M. A. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 3, s.208-218. DOI:10.4278/0890-1171-11.3.208.
- Akbulut, A. K. (2012). Amatör ve profesyonel erkek futbolcuların karar verme, problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2) , 23-30.
- Büyüköztürk Ş. Çakmak E. Akgün Ö. Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. 1. Baskı. Pegem Akademi.
- Kaya, A. (2021). Esenyurt belediyesi gençlik ve spor hizmetleri müdürlüğü personelinin mükemmeliyetçilik, esenlik ve örgütsel yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, İstanbul – Cerrahpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Memnun, S. (2006) Algılanan esenlik ölçeği'nin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özant, M. İ. (2020). Bir ciddi boş zaman faaliyeti olarak amatör futbolcuların rekreasyonel etkinlik beklentileri, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Wang, W. C. Kao, C. H. Huan, T. C. ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Yıldırım, M. K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Abadan, N. (1961). Üniversite öğrencilerinin Serbest zaman faaliyetleri, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, 135, 117-133.
- Alay, S. (2000). Relationship between time management and academic achievement of selected university students, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hendry, C. ve Farley, A. (2004). Making the most of time: Charles Hendry and Alistair Farley explore some of the issues that may be faced in relation to time management when completing an MPhil or PhD. *Nurse researcher*, 12(2), 81-89.
- Sirgy, M. J. (2002). The psychology of quality of life. *Social Indicators Researc Series*, Springer.
- Memnun, S. (2006). Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ö. (2021). Boş Zaman Aktivitelerine Katılım İle Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadar, A. (2020). Sosyal Medya Kullanımı Ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kafkas, M. E. Kafkas, Ş. A. ve Acet, M. (2012). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeylerinin İncelenmesi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 47-56.
- Aşçı, F. H. (2002). An Investigation Of Age and Gender Differences In Physical Selfconcept Among Turkish Late Adolescents. *Adolescence*, 37(146): 365-371.
- Sezer, S. Y. & Çelikel, B. E. Covid 19 Sürecinde Elazığ İlindeki Futbolcuların Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 135-142.