



Fonksiyonel Antrenman Yapan Bireylerde Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Dr. Günay ÇERİT¹

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0001-9151-4071 e-mail: gunaycerit60@gmail.com

Özet

Fonksiyonel antrenman günlük aktivitelerde ihtiyaç duyduğumuz kuvvet, esneklik ve koordinasyonu kazanabilmemiz için yaptığımız bir antrenman çeşitlidir. Rekreasyon amacıyla spor yapan bireylerde sosyalleşme, beden ve ruhen tam iyilik hali, motivasyon artışı gibi olumlu etkiler gözlenmiştir. Bu çalışmanın amacı fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 aktif Fonksiyonel antrenman yapan birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ise Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) kullanılmıştır. Bireylere demografik özellik olarak cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir ve spor geçmişi sorulmuştur. Veriler analiz edilmeden önce normallik testi yapılmış ve normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Normal dağılmayan verilerde nonparametrik testler olan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet, yaş, boy, kilo gibi değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilemezken, spor geçmişi ve aylık gelir düzeyi değişkenlerinin bazı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlılık test edilmiştir. Spor geçmişi değişkenine bakıldığında, Aile ilişkisi geliştirme (AİG) alt boyutundaki bu anlamlılık bireyin spor yılının artmasıyla aile ilişkilerinin de aynı oranda artarak geliştiğini göstermektedir. Bireylerin aylık gelir değişkeninde ise aile ilişkisi geliştirme ve Pozitif duygu (PD) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur. Bu doğrultuda aylık geliri olan bireylerin aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu durumunun olumlu etkilendiğini söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Fonksiyonel antrenman, rekreasyon, spor, iyi oluş.

Investigation of Recreational Sports Well-Being Levels In Individuals Who Engage In Functional Training

Abstract

Functional training is a type of training we do to gain the strength, flexibility and coordination we need in daily activities. Positive effects such as socialization, complete physical and mental well-being, and increased motivation have been observed in individuals who do sports for recreational purposes. The aim of this study is to examine the recreational sports well-being levels of individuals doing functional training in terms of different variables. The sample of the research consists of a total of 114 individuals doing active functional training, 62 of whom are women and 52 of whom are men. Recreational Sports Well-Being Scale (RSSI) was used as a data collection tool. Individuals were asked about demographic characteristics such as gender, age, height, weight, monthly income and sports history. Before analyzing the data, a normality test was performed and it was determined that it did not show a normal distribution. Nonparametric tests, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis tests, were used for non-normally distributed data. According to the research findings, while no statistically significant difference could be obtained in variables such as gender, age, height and weight, statistical significance was tested in some sub-dimensions of sports history and monthly income level variables. When we look at the sports history variable, this significance in the Family Relationship Development (AİG) sub-dimension shows that as the individual's sports years increase, family relationships also increase and develop at the same rate. In the individuals' monthly income variable, statistical significance was found in the family relationship development and Positive emotion (PD) sub-dimensions. In this respect, we can say that the development of family relationships and positive mood of individuals with a monthly income are positively affected.

Keywords: Functional training, recreation, sports, well-being.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, sağlığı artırmak, fiziksel formu korumak veya belirli hedeflere ulaşmak gibi çeşitli amaçlar için gerçekleştirilebilir. Fizikse aktivitenin dayanıklılık, kuvvet ve esneklikte artış, kemik ve kaslarda kuvvet artışı, sosyal ilişkilerde iyileşme, özgüven artışı gibi birçok yararlı etkisi bulunmaktadır (Thompson vd., 2009). Egzersiz, genel olarak fiziksel uygunluğu artırmak, korumak veya iyileştirmek amacıyla yapılan planlı ve tekrarlayan fiziksel aktiviteleri ifade eder. Fiziksel uygunluk, genellikle kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, denge ve koordinasyon gibi çeşitli bileşenleri içerir (Bruno vd., 2014). Egzersizin bir dizi olumlu etkisi vardır ve bu etkiler sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır. Bu etkiler kas kuvvetini, dayanıklılığını, esnekliğini artırma, kiloyu azaltma ve korumanın yanı sıra kardiyovasküler hastalık ve tromboz riskini azaltma, kan yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, psikolojik durumu ve uyku kalitesini düzeltme, kemik mineral yoğunluğunu artırma, kanser riskini ve kronik ağrıyı azaltma gibi birçok olumlu etkileri vardır (Lee vd., 2012). Bu nedenlerle, düzenli egzersiz sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır ve birçok sağlık yararı sağlar. Ancak, her bireyin sağlık durumu farklı olduğu için, egzersiz programı seçilirken bireysel ihtiyaçlar ve sınırlamalar dikkate alınmalıdır.

Fonksiyonel antrenman, vücudumuzun günlük aktivitelerde ihtiyaç duyduğu hareketliliği ve kuvveti geliştirmeye odaklanan bir egzersiz yaklaşımıdır. Bu tür antrenmanlar, sadece belirli kas gruplarına odaklanmak yerine, vücudumuzun birçok kasını aynı anda çalıştırarak işlevsel gücünü artırmayı amaçlar (Haddock vd., 2016).

Genel olarak Fonksiyonel antrenmanda, vücudumuzu tamamlayıcı hareketlerle çalıştırarak serbest ağırlıklar ve özel ekipmanlar kullanılır. Fonksiyonel antrenmanın ana hedefleri arasında kas güçlenmesi, vücut sıkılaştırma ve günlük yaşam hareketlerini daha rahat gerçekleştirebilme yer alır. Bu hedeflere yönelik olarak tasarlanmış olan fonksiyonel antrenman programları, vücuttaki geniş kas gruplarını etkin bir şekilde çalıştırarak güçlenmeyi, sıkılaşmayı ve günlük yaşam aktivitelerini daha kolay bir şekilde yapabilmeyi amaçlar. Özellikle omurga kaslarını hedef alarak çalıştığı için, vücudumuzun merkezini güçlendirir. Bu, dengeyi artırır, postürü düzeltir ve omurga sağlığını destekler. Ayrıca, birden fazla kas grubunu aynı anda çalıştırdığı için, kaslar arası koordinasyonu artırır (Şahin vd., 2023) Yaş ilerledikçe kas yoğunluğu azalabilir ve kas kayıpları yaşanabilir. Bu nedenle, bireyler için kas kuvvetini artırmak ve dengeyi korumak önemlidir. Fonksiyonel antrenmanlar, özellikle kadınlarda denge, postür ve kuvvetin artırılmasında etkili olabilir. Bu antrenman metodunun temel özelliği, beden ağırlığının kullanılmasıdır. Bu sayede kaslar, doğal hareket kombinasyonu içinde çalıştırılır ve güçlenir. Fonksiyonel antrenmanlar, yaşanan kas kayıplarının geri kazanılmasında etkili olabilir. Ayrıca, bu tür egzersizler vücudun doğal hareket kalıplarına dayandığı için günlük

yaşam aktivitelerini daha etkili bir şekilde yerine getirmenizi sağlayabilir (Boyle, 2010; Şahin vd., 2023).

Rekreatif terimi, boş zamanları değerlendirmek, eğlenmek, dinlenmek, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yeniden enerji kazanmak için yapılan etkinlikleri ifade eder (Sevil, 2012). Genellikle boş zaman anlamını tanımlamak için kullanılır, ancak bireylerin veya grupların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları eğlence ve eğlenceli etkinlikleri ifade eder (Kılbaş, 2005). Rekreatif faaliyetler, gündelik yaşamın getirdiği stresle başa çıkma, fiziksel sağlığı koruma ve genel iyi oluşu artırma konularında önemli bir rol oynar (Güngörmüş vd., 2014; Rhodes ve Dean, 2009).

İyi oluş kavramı genellikle bireyin yaşam kalitesini artıran bir durumu ifade eder ve bu kavram, psikoloji ve sosyal bilimler literatüründe önemli bir konudur. İyi oluş, genellikle duygusal, bedensel ve mental sağlığı içerir ve bireyin genel refahını etkileyen bir dizi faktörü kapsar. İyi oluş kavramının temelinde genellikle mutluluk olgusu bulunur. Araştırmacılar, mutluluğun bireyin yaşamında pozitif bir duygu durumu, memnuniyet ve anlam bulma ile ilişkilendirilebileceğini belirtirler. Ancak, iyi oluş kavramı sadece mutlulukla sınırlı değildir; aynı zamanda faydacı, yani bireyin işlevselliği ve yaşamının çeşitli alanlarındaki başarıları da içerir (Gümüştay vd., 2023). Tüm bu anlatılanlar ışığında fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel bir araştırma modeli olan betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Fonksiyonel antrenman yapan bireylerin cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir düzeyleri ve spor yapma yılları ile rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin incelenme amacı doğrultusunda veriler toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) kullanılmıştır.

Evren-Örneklem (Çalışma Grubu)

Çalışmaya Fonksiyonel antrenman yapan, 20 yaş ve üzerinde, 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 birey katılım sağlamıştır. Katılım sağlayan bireyler Çeşitli Fitness spor salonlarından ve spor merkezlerinden olarak seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Fonksiyonel antrenman yapan bireylerde Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Fiziksel ve Mental sağlık (FMS), Yaşam Doyumu (YD), Aile İlişkisi Geliştirme (AİG), Pozitif Duygu (PD) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Karasızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) olmak üzere 5’li likert özelliğine sahiptir (Koç, 2022).

Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS 22 paket programıyla değerlendirilmiştir. Çalışmadaki verilerin Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterip göstermediği normallik testi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermedi sonucuna varılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerde Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve Posthoc testleri kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach’s Alpha katsayısı toplam ölçek için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Özellikler

	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz?	Kadın	62	54,4
	Erkek	52	45,6
	Toplam	114	100,0
Yaşınız?	20 ve 27 arası	40	35,1
	28 ve 36 arası	22	19,3
	37 ve 45 arası	22	19,3
	46 ve üzeri	30	26,3
Boyunuz?	160cm ve altı	29	25,4
	161cm ve 170cm arası	39	34,2
	171cm ve 180cm arası	24	21,1
	181cm ve üzeri	22	19,3
Kilonuz?	55kg ve altı	22	19,3
	56-65kg arası	30	26,3
	66-75kg arası	21	18,4
	76-85kg arası	21	18,4
	86kg ve üzeri	20	17,5
Aylık Geliriniz?	Aylık gelirim yok	29	25,4
	15000 TL ve altı	23	20,2
	15001 TL ve 32.000TL arası	31	27,2
	32001TL ve üzerinde	31	27,2
Spor Geçmişiniz?	1 yıl ve altı	33	28,9
	2-4 yıl arası	28	24,6
	5-8 yıl arası	25	21,9
	9 yıl ve üzeri	28	24,6

Tablo 1 incelendiğinde 62 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplamda 114 Fonksiyonel antrenman yapan bireyin katılım sağladığı görülmektedir. Bu bireylerin %35,1'i 20 ve 27 yaş arasında, %19,3'ü 28-36 yaş ve aynı şekilde %19,3'ü 37-45 yaş arasında, %26,3'ü ise 46 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bireylerin boy ortalamaları incelendiğinde ise %25,4'ü 160 cm ve altında, %34,2'si 161 cm ve 170 cm arasında, %21,1'i 171 ve 180 cm arasında ve 19,3'ü ise 181 cm ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde bireylerin kilo ortalamaları %19,3 ile 55 kg ve altında, %26,3'ünün 56kg-65kg arasında, %18,4'ünün 66kg-75kg arasında ve %17,5'inin 86kg ve üzerinde olduğu görülmüştür. Aylık gelir miktarları incelendiğinde %25,4'ü aylık gelirim yok, %20,2'si 15000 TL ve altında, %27,2'si 15001TL ve 32000 TL arasında, %27,2'si ise 32001 TL üzerinde aylık gelire sahip olduğu belirtilmiştir. Fonksiyonel antrenman ile uğraşan bireylerin spor yapma yılları incelendiğinde ise bireylerin %28,9'u 1 yıl ve altında, %24,6'sı 2-4 yıl arasında, %21,9'u 5-8 yıl arasında ve %24,6'sı ise 9 yıl üzerinde fonksiyonel antrenman yaptığı görülmektedir.

Tablo 2. Yaş'a göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

RSİÖÖ	Yaş	N	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	P
FMS	20 ve 27 arası	40	53,46	3	2,673	,445
	28 ve 36 arası	22	63,32			
	37 ve 45 arası	22	52,41			
	45 ve üzeri	30	62,35			
YD	20 ve 27 arası	40	54,65	3	3,323	,344
	28 ve 36 arası	22	64,66			
	37 ve 45 arası	22	49,66			
	45 ve üzeri	30	61,80			
AİG	20 ve 27 arası	40	51,40	3	3,477	,324
	28 ve 36 arası	22	61,27			
	37 ve 45 arası	22	64,18			
	45 ve üzeri	30	57,97			
PD	20 ve 27 arası	40	51,88	3	5,377	,146
	28 ve 36 arası	22	63,05			
	37 ve 45 arası	22	51,05			
	45 ve üzeri	30	65,67			

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

Tablo 2 incelendiğinde, yaş değişkenine göre RSİÖÖ'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$).

Tablo 3. Cinsiyet'e göre Mann-Whitney U Testi sonuçları

RSİÖÖ	Cinsiyet	N	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	U	P
FMS	Kadın	62	54,96	3407,50	1454,5	,349
	Erkek	52	60,53	3147,50		
YD	Kadın	62	57,22	3547,50	1594,5	,918
	Erkek	52	57,84	3007,50		
AİG	Kadın	62	57,00	3534,00	1581,0	,837
	Erkek	52	58,10	3021,00		
PD	Kadın	62	56,66	3513,00	1560,0	,745
	Erkek	52	58,50	3042,00		

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre RSİÖÖ'de istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 4. Boy’a göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

RSİÖÖ	Boy	N	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	P
FMS	160cm ve altı	29	57,05	3	1,453	,693
	161cm ve 170cm arası	39	54,40			
	171cm ve 180cm arası	24	56,73			
	181cm ve üzeri	22	64,43			
YD	160cm ve altı	29	56,47	3	,066	,996
	161cm ve 170cm arası	39	57,73			
	171cm ve 180cm arası	24	57,27			
	181cm ve üzeri	22	58,70			
AİG	160cm ve altı	29	60,22	3	1,686	,640
	161cm ve 170cm arası	39	55,00			
	171cm ve 180cm arası	24	62,10			
	181cm ve üzeri	22	53,32			
PD	160cm ve altı	29	53,67	3	1,174	,759
	161cm ve 170cm arası	39	56,22			
	171cm ve 180cm arası	24	60,58			
	181cm ve üzeri	22	61,45			

Tablo 4 incelendiğinde, boy değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$).

Tablo 5. Kilo’ya göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

RSİÖÖ	Kilo	N	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	P
FMS	55kg ve altı	22	59,45	3	2,504	,644
	56-65kg arası	30	49,92			
	66-75kg arası	21	61,62			
	76-85kg arası	21	58,33			
	86kg ve üzeri	20	61,53			
YD	55kg ve altı	22	54,95	3	1,335	,855
	56-65kg arası	30	53,30			
	66-75kg arası	21	58,31			
	76-85kg arası	21	61,45			
	86kg ve üzeri	20	61,60			
AİG	55kg ve altı	22	51,16	3	3,347	,501
	56-65kg arası	30	54,30			
	66-75kg arası	21	62,81			
	76-85kg arası	21	64,02			
	86kg ve üzeri	20	56,85			
PD	55kg ve altı	22	55,68	3	2,823	,588
	56-65kg arası	30	53,43			
	66-75kg arası	21	60,40			
	76-85kg arası	21	65,98			
	86kg ve üzeri	20	53,65			

Tablo 5 incelendiğinde, kilo değişkenine göre RSİÖÖ’de istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$).

Tablo 6. Aylık gelire göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

RSİÖÖ	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	P	Fark
FMS	Aylık gelirim yok ¹	29	50,91	3	2,606	,456	-
	15.000 ve altı ²	23	64,04				
	15.001 ve 32.000 arası ³	31	60,48				
	32.001 ve üzerinde ⁴	31	55,82				
YD	Aylık gelirim yok ¹	29	46,45	3	7,304	,063	-
	15.000 ve altı ²	23	68,43				
	16.000 ve 32.000 arası ³	31	54,56				
	33.000 ve üzerinde ⁴	31	62,66				
AİG	Aylık gelirim yok ¹	29	43,28	3	16,045	,001	1-2,3,4
	15.000 ve altı ²	23	74,93				
	16.000 ve 32.000 arası ³	31	58,15				
	33.000 ve üzerinde ⁴	31	57,23				
PD	Aylık gelirim yok ¹	29	45,91	3	8,487	,037	1-2,4
	15.000 ve altı ²	23	65,67				
	16.000 ve 32.000 arası ³	31	54,37				
	33.000 ve üzerinde ⁴	31	65,40				

Tablo 6 incelendiğinde, aylık gelire göre RSİÖÖ’de FSM ve YD alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). AİG ve PD alt boyutlarına bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildiği, AİG alt boyutunda aylık geliri olmayan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının aylık gelire sahip bireylere göre düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde PD alt boyutunda da aylık geliri olmayan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 15000 tl altında ve 33000 tl üzerinde aylık gelire sahip bireylerden daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Spor geçmişine göre Kruskal Wallis Testi sonuçları

RSİÖÖ	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalamaları	Sd	X ²	P	Fark
FMS	1 yıl ve altı ¹	33	55,50	3	3,285	,350	-
	2-4 arası ²	28	63,29				
	5-8 yıl arası ³	25	49,12				
	9 yıl ve üzeri ⁴	28	61,55				
YD	1 yıl ve altı ¹	33	49,20	3	7,174	,067	-
	2-4 arası ²	28	60,39				
	5-8 yıl arası ³	25	51,90				
	9 yıl ve üzeri ⁴	28	69,39				
AİG	1 yıl ve altı ¹	33	48,79	3	11,675	,009	1-4
	2-4 arası ²	28	54,30				
	5-8 yıl arası ³	25	55,54				
	9 yıl ve üzeri ⁴	28	72,71				
PD	1 yıl ve altı ¹	33	51,35	3	4,363	,225	-
	2-4 arası ²	28	62,93				
	5-8 yıl arası ³	25	52,26				
	9 yıl ve üzeri ⁴	28	64,00				

Tablo 7 incelendiğinde, spor geçmişine göre RSİÖÖ’de FSM, YD ve PD alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). AİG alt boyutuna bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildiği, AİG alt boyutunda 1 yıl ve altında fonksiyonel antrenman yapan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 9 yıl ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylere göre düşük olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır.

Yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). Çalışmamızda 20 ve 45 yaş arasındaki bireyler ele alınarak analiz edilmiştir. Her ne kadar geniş bir yaş kitlesi bulunsada rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde yaşlar arasında bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde Gümüşay ve diğerleri (2023) Kick Boks sporcuları üzerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ölçeğini uygulamış ve yaş değişkenine göre istatistiksel olarak bir fark elde edememişlerdir (Gümüşay vd., 2023). Başoğlu, 2019 çalışmasında Edirne’de yaşayan 15-49 yaş arası kadınlarda siberkondrinin sosyodemografik, sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamış ve katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Başoğlu, 2019). Demir ve diğerleri (2018) Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri araştırmak amacıyla bir çalışma yapmış ve spor yapan katılımcıların mental iyi oluş ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak bir fark elde edememişlerdir (Demir vd., 2018). Güvenç (2021) çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu düşünme becerisine olan etkisinin incelemiş ve yaş değişkeni ve psikolojik iyi oluş durumları arasında bir fark elde edememiştir (Güvenç, 2021). Ilgın (2023) çalışmasında su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke irade sorunlarını araştırmış ve öznel iyi oluş düzeyleri ve yaş değişkeni arasında bir fark elde edememiştir. Genel olarak literatür taramasında ve çalışmamızda öznel, mental ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ve spor yapan bireylerin yaş değişkeni arasında bir fark bulunamamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). Artık günümüzde kadın haklarına önem verilmektedir. Bu bağlamda kadın ve erkek eşitliği ile hem iş hayatında hem de günlük hayatta karşılaşılan zorluklar ya da hayattan beklentiler ortak olmaya başlamıştır. Sezgin ve Yıldızhan (2022) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zekâ düzeylerini araştırmış ve öznel iyi oluş ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Sezgin ve Yıldızhan, 2022). Benzer şekilde Gümüşay ve diğerleri (2023) Kick Boks sporcuları üzerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ölçeğini uygulamış ve cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bir fark elde edememişlerdir (Gümüşay vd., 2023).

Boy ve kilo değişkenlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). Çalışmamızda boy ve kilo değişkenleri çok genel kalmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda boy ve kilonun tek başına değil, bireylerin vücut kitle endekslerinin hesaplanması ve yapılacak diğer çalışmalara eklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Aylık gelir düzeylerine göre Fiziksel Mental Sağlık ve Yaşam Doyumu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). Aile ilişkisi Geliştirme ve Pozitif Duygu alt boyutlarına bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildiği, Aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda aylık geliri olmayan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının aylık gelire sahip bireylere göre düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Pozitif Duygu alt boyutunda da aylık geliri olmayan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 15000 tl altında ve 33000 tl üzerinde aylık gelire sahip bireylerden daha düşük olduğu görülmektedir. Spor, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak görülmekte ve birçok kişi için stresle başa çıkma ve genel yaşam kalitesini artırma konusunda etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Kumartaşı ve Atabaş, 2015). Fonksiyonel antrenman uzman kişilerce planlanmalı ve uygulanmalıdır. Bu tür antrenmanlara genel olarak fitness salonlarında ya da spor merkezleri aracılığıyla ulaşılmaktadır. Bu tür yerler yaygın olarak özel kurum olarak geçmekte ve belirli bir maliyete sahip olmaktadır. Bu bağlamda gelir seviyesinin olması iyi oluş düzeylerinin yükselmesi ile sonuçlanmaktadır. Gümüştay ve diğerleri (2023) Kick Boks sporcuları üzerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ölçeğini uygulamış ve aylık gelir değişkenine göre istatistiksel olarak bir fark olduğu ve bu farklılığın Ölçeğin Fiziksel ve Mental alt boyutunda saptandığını belirtmişlerdir. Bu farklılığı ise bireylerin gelir düzeyinin artmasıyla fiziksel görünüm ve sağlık noktasında bireylerin kendilerine verdiği önemin arttığı olarak yorumlamışlardır (Gümüştay vd., 2023). Benzer şekilde Özden, (2014) yaptığı çalışmada gelir düzeyinin artmasıyla psikolojik iyi oluş arasında pozitif etki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Özden, 2014).

Spor geçmişine göre Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu ve Pozitif Duygu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>.05$). Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutuna bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildiği, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda 1 yıl ve altında fonksiyonel antrenman yapan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 9 yıl ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylere göre düşük olduğu görülmüştür. Genel olarak Fonksiyonel antrenman yapan bireylerin daha huzurlu ve aile içi ilişkilerinin daha gelişmiş olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ulaş, (2022) spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve arada bir spor yapanlar ile haftada 1 kez spor yapanların, haftada 2-3 kez, haftada 4-5 kez ve hergün spor yapan katılımcılara oranla daha az psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu sonucuna varmıştır (Ulaş, 2022). Başar ve Sarı 2018 düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini araştırmış ve düzenli egzersiz yapmanın psikolojik yönden bireylere olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Başar, 2018).

İyi oluş bireyin mental, bedensel ve duygusal sağlığını direk etkilediği için yaşamsal kalitesini artırmaktadır (Gümüşay vd., 2023). Sporunda insan yaşam kalitesini arttırdığı, sosyal yaşam alanını genişlettiği, vücut postürünü düzenleyerek kişinin kendini daha çok sevmesini sağladığı hem fiziksel hem de ruhsal yönden pozitif etki sağladığı bilinmektedir. Sonuç olarak çalışmamızda rekreatif amaçlı fonksiyonel antrenman yapan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, yaş, boy, kilo gibi değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Fakat belirli bir gelir düzeyine sahip olası ya da gelir düzeyinin yükselmesi Rekreatif Spor iyi oluş düzeylerine pozitif etki sağlamaktadır. Ayrıca bireylerin spor yapma yıllarının artması da rekreatif spor iyi oluşa pozitif etki sağlamaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %100

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri: Çalışmada etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin alınmasını gerektirecek herhangi durum söz konusu değildir. Araştırmacı, herhangi bir çıkar için manipüle edilmemiş doğru verilere sahiptir.

KAYNAKLAR

- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.
- Başoğlu, M. A. (2019). Edirne il merkezinde 15-49 yaş grubu kadınların siberkondrinin sürekli kaygı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi.
- Boyle, M. (2010). Advances In Functional Training: Training Techniques For Coaches, Personal Trainers And Athletes. Bookbaby.
- Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciciarelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G. and Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling exercise addiction: the role of narcissism and self-esteem. Journal of Addiction, 2014.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 176-191.
- Gümüşay, M., Koç, M. C. & Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. International Sport Science Student Studies Journal, 5(1), 46-59.
- Güngörmüş H.A., Yenel F., Gürbüz B. (2014). Examination of Recreational Motives of Individuals: Demographic Differences. International Journal of Human Science, 11(1), 373-386
- Güvenç, A. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

- Haddock, C. K., Poston, W. S., Heinrich, K. M., Jahnke, S. A., ve Jitnarin, N. (2016). The Benefits Of High-Intensity Functional Training Fitness Programs For Military Personnel. *Military Medicine*, 757(11-12), E1508-E1514.
- İlgın, F. (2023). Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Kılbaş, S. (2005). Rekreatif boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koç, M. C. (2022). Rekreatif spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.
- Kumartaşı, M., & Atabaş, E. (2015). Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 898-904.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. and Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Özden, K. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Rhodes R.E., Dean R.N. (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.
- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreatif: kavram ve özellikler, boş zaman ve rekreatif yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Sezgin, Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 1-18.
- Şahin, M., Civan, A. H., & Köktaş, E. (2023). Kadınlarda 8 haftalık fonksiyonel antrenman programının fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 23-31.
- Thompson, W. R., Gordon, N. F. and Pescatello, L. S. (2009). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription: Hubsta Ltd 2-5.
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).