



**ELİT DÜZEYDE KAYAK VE SNOWBOARD
YAPAN SPORCULARIN HEYECAN
ARAYIŞLARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Serkan KURAL

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**ELİT DÜZEYDE KAYAK VE SNOWBOARD YAPAN SPORCULARIN HEYECAN
ARAYIŞLARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

(Investigation of The Relationship Between Excitement Seeking and Happiness Levels of
Elite Skiing and Snowboarding Athletes)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serkan KURAL

Danışman: Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ

Erzurum
Ekim, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Serkan KURAL tarafından hazırlanan “Elit Düzeyde Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların Heyecan Arayışları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 20 / 10 / 2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden eğitimi ve spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Murat TURAN

Erzurum Teknik Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Levent ÖNAL

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

20 / 10 / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Elit Düzeyde Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların Heyecan Arayışları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

20 / 10 / 2023

Aslı ıslak imzalıdır

Serkan KURAL

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ'e en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Serkan KURAL



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİT DÜZEYDE KAYAK VE SNOWBOARD YAPAN SPORCULARIN HEYECAN ARAYIŞLARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Serkan KURAL

Ekim 2023, 57 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı, elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesidir.

Yöntem: Çalışma nicel verilere dayalı ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini; kayak ve snowboard yapan elit düzeydeki sporcular oluştururken, örneklemini Türkiye Şampiyonası ve Erzurum ve Bursa illerinde yapılan yarışmalarında yarışan elit düzeydeki 14-19 yaş arası 105 erkek ve 85 kadın olmak üzere toplam 190 kayak ve snowboardcular oluşturmuştur. Araştırmada Oxford mutluluk ölçeği, kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arama ölçeği (KSİHAÖ) kullanılmıştır. Normal bir dağılıma sahip olduğu için bu model kullanılırken parametrik testler uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan T testi sonucunda, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Ancak KSİHA ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Sonuç: Kayak ve Snowboard yapan sporcuların KSİHA ölçeği değerleri ile Oxford Mutluluk ölçeği değerleri arasındaki ilişki anlamlı ve ilişkinin pozitif düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani sporcuların kayak ve snowboard sporuna ilişkin heyecan düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Snowboard, Heyecan Arayışı, Mutluluk.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCITEMENT SEEKING AND HAPPINESS LEVELS OF ELITE SKIERS AND SNOWBOARDERS

Serkan KURAL

October 2023, 57 Pages

Purpose: The aim of this study is to determine the relationship between the excitement seeking and happiness levels of elite level ski and snowboard athletes and to determine the excitement seeking (KSI) and happiness levels of elite level skiing and snowboarding athletes according to various variables.

Method: The study is a relational survey model based on quantitative data. The universe of the research; While it consists of elite level athletes who ski and snowboard, the sample consists of a total of 190 ski and snowboarders, 105 men and 85 women between the ages of 14-19, who competed in the Turkish Championship and competitions held in Erzurum and Bursa provinces. Oxford Happiness Scale, Excitement Seeking Scale (CSRS) for skiing and snowboarding were used in the study. Since it has a normal distribution, parametric tests were applied while using this model. The significance level was determined as 0.05 ($p < 0.05$).

Findings: As a result of the T test conducted to determine whether there is any difference between the happiness levels of elite skiing and snowboarding athletes according to the gender variable, it was observed that there was no statistically significant difference between the average value of the happiness level of the athletes and the sub-dimension of novelty seeking, which is the sub-dimension of the BSIH scale ($p > .05$). However, it was observed that there was a statistically significant difference between the mean value of the CSD and the value of the risk-seeking sub-dimension, which is the sub-dimension of the MSD scale, according to the gender variable ($p < .05$).

Result: It was concluded that the relationship between the KSIHA scale values of ski and snowboard athletes and the Oxford Happiness Scale values was significant and the relationship was a positive relationship. In other words, it was concluded that as the excitement levels of the athletes about skiing and snowboarding increased, their happiness levels also increased.

Keywords: Skiing, Snowboarding, Thrill Seeking, Happiness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Kış Sporları Tarihi ve Türleri.....	5
Kar (kayak) sporları.	5
Ekstrem Sporlar.....	9
Ekstrem sporların ortaya çıkışı ve özellikleri.....	9
Heyecan Arama.....	11
Mutluluk Kavramı.....	13
Mutluluğu etkileyen faktörler.	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	15
Yöntem	15
Araştırma Yöntemi.....	15
Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları.....	15
Veri Toplama Teknikleri.....	15

Süreç/Uygulama.....	16
Verilerin Analizi.....	17
Araştırmacı Rolü	17
Geçerlik ve Güvenirlik.....	18
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	19
Bulgular	19
BEŞİNCİ BÖLÜM	27
Tartışma ve Sonuç	27
Öneriler	31
KAYNAKÇA	32
EKLER	39
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	39
EK-2. Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği	40
EK-3. Oxford Mutluluk Ölçeği	41
EK-4. Federasyon İzin Yazısı	42
EK-5. Ölçek İzin Belgesi	43
EK-6. Etik Kurul ve Onay Formu	44
EK-7. Tez Adı Değişikliği Bildirim Formu	45
ÖZGEÇMİŞ.....	46

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Normallik Dağılım Test Sonuçları</i>	17
Tablo 2. <i>KSİHA Ölçeği ve Alt Boytları ile OM Ölçeği Güvenilirlik Analizi</i>	18
Tablo 3. <i>Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı</i>	19
Tablo 4. <i>Katılımcıların Yaş Dağılımı</i>	19
Tablo 5. <i>Katılımcıların Eğitim Durumları Dağılımı</i>	19
Tablo 6. <i>Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımı</i>	20
Tablo 7. <i>Katılımcıların Yaptıkları Spor Branşı Dağılımı</i>	20
Tablo 8. <i>Katılımcıların Spor Yılı Dağılımı</i>	20
Tablo 9. <i>Cinsiyete Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	21
Tablo 10. <i>Yapılan Spor Branşına Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	21
Tablo 11. <i>Yaşa Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	22
Tablo 12. <i>Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	23
Tablo 13. <i>Ekonomik Duruma Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	24
Tablo 14. <i>Spor Yılına Göre Katılımcıların KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	25
Tablo 15. <i>Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların KSİHA Ölçeği Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Değerleri Arasındaki İlişki</i>	26

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

KSİHAÖ : Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği

OMDÖ : Oxford Mutluluk Düzeyi Ölçeği

TKF : Türkiye Kayak Federasyonu

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

p : Anlamlılık Düzeyi

ss : Standart Sapma



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Ekstrem sporlar doğası gereği tüm dünyada gün geçtikçe popülerleşmektedir. Meydanın desteği ve popülerliğinin vermiş olduğu güçle birlikte ilgi görmeye ve toplumun tüm kesimlerinde benimsenmeye başlamıştır. İnsanoğlunun farklılaşma, yenilik ve değişim isteğinin oluşturmuş olduğu durum spor endüstrisinin içinde anlam kazanabilmektedir. Bu bağlamda, dünya spor endüstrisi insanoğlunun farklılaşma, yenilik ve değişim isteklerine karşılık olarak ekstrem spor olgusunu ortaya çıkarmıştır (Şimşek, 2010).

Kış sporunun tarihsel gelişimine bakıldığında insanların ihtiyaçları doğrultusunda kızak ve kayak kullanıldığı görülmektedir. Bu iki spor branşı ilk olarak insanların çeşitli gereksinimlerini daha kolay bir şekilde yapmasını amaçlanmıştır. Genel olarak taşıma, ulaştırma ve doğayla mücadele edebilme şeklinde ortaya çıkmıştır. İleriki süreçlerde insanlar ekstrem sporlara yönelmiş ve snowboard gibi farklı spor branşların doğuşu gerçekleşmiştir. Bu çalışma ekstrem kış sporlarından kayak ve snowboard üzerine olacaktır.

Yapılan literatür incelenmesi sonucu, elit sporcularda olması gereken on bir psikolojik özellik saptanmıştır. Bunlar; kişilik özellikleri, kontrol edilebilir iç odak, kendine güven, içsel motivasyon, hedef yönelimi, konsantrasyon, uyarılmışlık kontrolü, zorluklarla başa çıkabilme, hedef belirleme, imgeleme ve zihinsel dayanıklılıktır (Erdoğan & Kocaekşi, 2015). Bu çalışmada, özellikle elit düzeydeki kayak ve snowboardcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri bu özellikler ayrıntılı bir biçimde açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırmalar, duygu arama ve ekstrem/geleneksel sporlara katılımdaki kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğunu rapor etmektedir. Bu ilişkiye, gükyüzü dalışı (skydiving) (Hymbaugh & Garrett, 1974), nehir kayağı ve kano (whitewater kayaking and canoeing) (Campbell, Tyrrell, & Zingaro, 1993), dağcılık (mountaineering) (Breivik, 1996), kaya tırmanışı (rock climbing) (Robinson, 1985), kayaking, nehir kayağı, kano (canoeing) (Boga, 1988), rafting, dağ bisikleti (white water rafting and mountain biking) (Schneider, 2001), paraşüt (parachuting) (Hymbaugh & Garret, 1974; Rowland vd., 1986), tüplü dalış (scuba diving) (Heyman & Rose, 1980), dövüş sporları (body contact sports) (Stirling, 1977), futbol (football), (Celini, 1982), Rugby (Potgieger & Bisschoff, 1990), atletizm (running) (McCutcheon, 1980), jimnastik (gymnastics) (Straub, 1982), beden eğitimciler (physical

education majors) (Wykoff, 1982) branşları üzerinde yapılan araştırmalar örnek olarak verilebilir. Kayak, snowboard ve dađ bisikleti gibi yokuş aşağıya hız içeren etkinlikler, dűřme ve kaza olasılığını arttıracak engebeli arazilerde yapılan yüksek riskli etkinlikler olarak kabul edilmektedir (Shealy vd., 2005).

Heyecan arayışının sadece risk almakla ilgili olmadığı aynı zamanda deneyimde yoğunluk arama kalitesiyle de ilişkili olduğu bildirilmiştir (Galloway & Lopez, 1999; Pizam, Reichel & Uriely, 2002). Akış deneyiminin etkili bir unsuru olan risk algısının macera sporlarına katılan bireyler tarafından risklerin pozitif olarak değerlendirilmesi onları deneyim sırasında akış durumunu yakalama şansını arttıracaktır (Martin & Priest, 1986; Priest & Bunting, 1993).

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana mutluluk hep arzulanan bir şey olmuştur. Kişiler, bireysel olarak; toplumlar da topluluk olarak mutluluğu elde etmeye yönelik arayışlar içerisinde olmuşlardır. Bu nedenle geçmişten günümüze mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edileceğine dair sorular sorulmuş ve araştırmalar yapılmıştır. Doğumundan ölümüne kadar hep mutlu olmak arzusu içerisinde olan insanoğlunun hayattaki yaşam amacı ve anlamı mutluluktur. Bu yüzden kişiler daima mutluluğu sağlayacak araçları arayıp dururlar (Acaboğa, 2007). Leibniz'e (1985) göre mutluluğa ulaştırmada temel yol insan aklıdır ve insan davranışlarının yegane amacı mutluluktur. Leibniz akılcılığı mutluluğun bilimi olarak tanımlamıştır (Aiton, 1985).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeylerini çeşitli değerkenlere göre belirlemek ve bu iki farklı ölçek arasındaki ilişkiyi saptamaktır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Yokuř aşağı kış sporları çok popűlerdir ve dünya çapında milyonlarca insan tarafından ilgi duyulmaktadır. Birbiriyle ilişkili olmasına karşın birbirinden farklı olan kayak (alp disiplini) ve snowboard olmak üzere bu iki kış sporu branşı için katılımcılar kayak pistleri kullanılmakta ve her geçen gün ilgi artmaktadır (Kopp vd., 2016). Mutluluk tüm Dünya űlkelerin ilgisini çeken bir konu olduğu için bu konuda birçok farklı araştırma yapılmaktadır. Ancak alanyazı incelendiğinde elit düzeyde spor yapan kayak ve snowboardcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeylerinin ilgili değerkenlerin birbirleriyle bağlantı noktaları ve değerkenler arası etki faktörlerinin ortaya konulmadığı tespit edilmiştir. Kayak ve snowboard, mutluluk düzeyi ile heyecan arayışı kavramlarına ilişkin çalışmaların oldukça az ele alınmış

olması ve değişkenlerin birlikte incelenmemesi konuya ilişkin çalışmaların yoğunlaşmasına yol gösterebilecektir. Heyecan arayışı ile ilgili birçok farklı ölçme aracı olmasına rağmen Kayak ve Snowboard branşları özelinde olan “Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği (KSİHAÖ)”nin ulusal literatürde çok yeni olduğu ve farklı değişkenlerinin ilişkilerinin ortaya çıkarılmasına yönelik araştırmalara yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışma sonucunda ortaya çıkacak bilgiler doğrultusunda, kayak ve snowboard branşında yer alan elit sporcuların durumları ortaya konulacak ve bu sonuçlarında antrenörlere, sporculara ve bu sporları sevenlere yön gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Problem Cümlesi: Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır?

Alt Problemler:

1. Cinsiyete göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
2. Yaşa göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
3. Eğitim durumuna göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
4. Ekonomik düzeye göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
5. Yapılan spor branşına göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?
6. Yapılan spor yılına göre elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Erzurum ve Bursa illerinde yapılan yarışmalara katılan elit sporcular ile sınırlı tutulmuştur.
2. Bu araştırmada edinilen sonuçlar, elit sporculara uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlı tutulmuştur.
3. Bu araştırmanın konusuyla ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlı tutulmuştur.

Varsayımlar

1. Tercih edilen örneklem grubunun evrenin temsil edilmesinde yeterli olduğu, bu çalışmaya katılım sağlayan elit sporcular, (Oxford Mutluluk Ölçeği ve Kayak ve Snowboarda İlişkin

Heyecan Arama Ölçeği (KSIHAÖ)) ölçeğini kendi isteği ile, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın içtenlikle ve doğru bir şekilde işaretlemelerin yapıldığı varsayılmıştır.

2. Bu araştırmada uygulanan yöntemin çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmada kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan elit sporcuların çalışmanın önemini ve ciddiyetini anlayacak şekilde davrandıkları varsayılmıştır.
5. Araştırmaya katılan elit sporcuların araştırmada yapılan açıklamalara uygun cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Kayak: Karla kaplı yüzeylerde, kaymak için; çeşitli üretim aşamasından geçmiş, her iki ayağa ayrı ayrı takılan ahşap, plastik, fiber ve çelik gibi maddelerden yapılmış iki parçalı spor ve eğlence aracıdır (Budak, 2018).

Snowboard: Karla kaplı yüzeylerde, kaymak için; çeşitli üretim aşamasından geçmiş, her iki ayak için tek, geniş olarak tasarlanmış ahşap, plastik, fiber ve çelik gibi maddelerden yapılmış tek parçalı spor ve eğlence aracıdır (Budak,2018).

Heyecan: Çeşitli, yeni ve karmaşık duygu ve deneyimlere duyulan istek ve bu deneyimler için fiziksel, sosyal, yasal ve ekonomik riskler almaya istekli olmak olarak tanımlanmaktadır (Zuckerman,1994).

Mutluluk: Türk Dil Kurumu (tsz.) mutluluğu, bütün özlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu olarak tanımlamaktadır (TDK).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Kış Sporları Tarihi ve Türleri

Kış sporlarının tarihsel gelişimi tarihte araçla yapılan, esasta insanın doğayla girdiği mücadelenin taşıma, ulaştırma gereksinimlerini yansıtan, bedensel eylemlere dayalı kızak ve kayak uğraşları, bir taraftan coğrafya koşullarının zorlamasıyla belirli bölgelerde salt taşıma ve ulaşım aracı olarak gelişirken diğer taraftan bu gelişime dair bir spor branşı olarak meydana gelmiştir. İnsanoğlunun kutup altı kesimlere gelmeleri ve kar üzerinde yürüyerek avcılık yapmaları için ilk tahta kar pabuçlarını yapışları çok daha öncekilere, kayak mevzusunun yazılı dokümanlarda yer alması ise milâttan sonra 900'lü yıllar gibi çok eskilere dayanmaktadır. Arada sekiz-dokuz bin senelik bir aralık vardır. Taş, tunç ve demir çağlarını içerdiği için kızak ve kayak kullanımını da zorunlu olarak coğrafi kesimlerine ve kullanım sebepleri ile şekillerine göre bölümlendirmemiz gerekir. En doğru bölümlendirme, kızak ve kayağın kutup altı kesimi insanları için erişme ve taşıma; Orta Asya insanı için harp (savaş); dağlık Orta Avrupa ülkeleri insanları içinse; hem erişirme, hem de spor aracı sayılmaktadır (Fişek, 1998).

Genel olarak taşıma, ulaştırma ve doğayla mücadele edebilme şeklinde ortaya çıkan kış sporları türlerinden olan kar sporları aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

Kar (kayak) sporları.

Kar üstünde yapılan sporların büyük bir kısmında kayaktan faydalanılmaktadır. Bundan ötürü bu sporlar kayak sporları olarak hatırlanmaktadır. Kayak sporu kış turizminin temelinde yer alan spor olarak tatbik edilmesidir. Kayağın, fertlerin karda batmadan üzerinde yürüyebilmesi için türlü ağaçlardan, türlü biçimdeki parçalardan yapılmış bir araç olduğu düşünülmektedir (Türkdoğdu, 2010). Kayak sporlarının alt dalları aşağıda belirtilmiştir.

Alp disiplini.

1924 senesinde Fransa'nın Chamonix kayak merkezinde tertip edilen I. Kış Olimpiyat Oyunlarından beri olimpik kış sporları kapsamında yer almaktadır. Alp disiplini kar sporları içinde en çok ilgi gören dallarından biridir. Alp disiplini müsabakaları; hız ve teknik müsabakaları olarak iki başlık altında incelenmektedir. Hız müsabakaları; İniş (Dawnhill-DH) ve Süper G (SG), Teknik müsabakalar; Büyük Slalom (GS), Slalom (SL) ve paralel (P)

müsabakalardır. İniş müsabakalarında sporcuların sürati 140 km. 'ye kadar çıkarken slalom müsabakası kapı sayısının en çok olduğu, kayak hızının en düşük olduğu müsabakalardır. Kayak boyları ve malzemeler müsabaka çeşidine ve teknik düzeyine göre değişiklik göstermektedir (Tanyeri, 2000).

Alp tekniği ismini bu dalın geliştiği Avrupa'da olan Alp Dağlarından bilhassa (Avusturya, İsviçre ve Fransa) edinmiştir. Bilhassa Avusturya'daki Matthias Zdarsky gibi sert ve dik yamaçlarda ve aşırı fazla karlı zirvelerinde kayakla uğraşan önde gelen kayakçıları ile birlikte dünyaya meydan okumuştur. Bu fertler yarıştıkları sürece tek sopa kullanmaktaydılar. Bu onların güçlü ve yetenekli olduklarını ve kayak yapmanın Alp dağlarında olası olacağının kanıtıdır. Zdarsky'nin bu arzulu müsabaka ruhu kayak icra edilecek alanları temin etmiştir (Tanyeri, 2000).

Kayaklar, sporcunun kilosuna, boyuna ve stiline göre değişiklik göstermektedir. Fakat çoğunlukla bütün kayakların ön tarafı yukarı doğru kıvrık ve geniş, arka taraflar dar ve dikdörtgen şeklindedir. Kayak uçlarının kavisli olması, 34 kayağın esnekliğini ve bükülmeye karşı koymasıyla birlikte dönüş performanslarını etkileyen en önemli bileşenlerdendir. Kayak genellikle ince bir tahta, fiberglas, metal tabakaların bir araya gelmesi ve plastik köpüklerin bir araya getirilmesi sonrasında kayağa esneklik verecek madde ile kaplanmasıyla yapılmaktadır. Günümüzde klasik kayaklar yerini dönüşlerin daha basite indirgenmesi amacıyla carving kayaklara bırakmıştır (Aktaş, 2009). Kayağın fiziksel özellikleri farklı kayış durumlarında en üst seviyede fayda sağlamalıdır. Genişlik, uzunluk ve esneklik kayağın temel unsurudur (Ünal, 1987).

Snowboard.

Kar üzerinde gerçekleştirilen ve baya güçlkle yapılan bir spor branşıdır. Sporcular müsabakalarda ferdi olarak yarışmaktadırlar. Snowboard sporunu icra eden sporcuların güçlü bir fiziksel bünyeye sahip olmaları kaçınılmaz bir durumdur. Öteki spor branşlarının sporcularına nispeten daha faal ve esnek kas gruplarına sahip olmaları gerekmektedir. Snowboard sporcularının başarı sağlayabilmeleri için genel olarak aerobik ve anaerobik dayanıklılıklarının düzenli olarak geliştirilmiş olması lazımdır. Bunla beraber hız özellikleri ve yön değiştirme ve hızlı hareket etme özelliklerinin de iyi olması çok önemlidir. Snowboard branşında aşırı hızlı farklılaşan parkurların olması sebebi ile snowboardçıların kuvvetli kan dolaşımı ve kalp sistemine sahip olmaları da önemli bir durumdur. Hatta güç konusunda da snowboardçıların özel atış gücüne ve sıçrama yeteneğine, aynı zamanda vücudunun ve bacaklarının hızlı bir şekilde kuvvete erişmiş ulaşmış ve denge kabiliyetinin ve eklemlerinin kusursuz olmasına gereksinim duymaktadır (Sevim, 2007).

1960-1970 arası kayağa göre daha küçük, fakat kayaktan daha geniş şekilde ucunda ip, ayakların koyulduğu kısım ise ayakkabıların kaymaması adına tasarlanmış tahtalar snowboard alt yapısını oluşturmaktadır. Bu görüşü ilk ortaya atan Sherman Poppin'Dir. 1972 yılında ise Bob Webber snowboard telif hakkını alarak ilk resmi snowboard üretimine başlamıştır. 1990 yılında ise Bob Webber'den patenti alan Jake Burton Carpenter halen sektörün gözde markalarından biri olan Burton firmasının kurulmasında önemli rol oynamıştır. İlk tasarımları kızığa benzeyen snowboard teknolojik gelişmelerle birlikte eklemeler yapılmasıyla kullanım rahatlığı artmış ve bugünkü formuna ulaşmıştır. Gelişen teknolojik gelişmeler sadece snowboard formunu etkilememiş, pistleri, kayma tekniklerini, yeni yarışma çeşitleri gibi önemli yenilikleri de beraberinde getirmiştir. Bu gelişmeler snowboard branşının daha fazla gelişmesi ve daha fazla talep görmesi adına önemlidir (Tanyeri, 2013; 2017).

Karda yapılan zor bir spor olan snowboard branşında sporcular bireysel olarak yarışmaktadır. Snowboardçular farklı branş sporcularına göre, iyi bir fiziki güçlülüğü, aktif ve daha esnek kaslara sahip olmalılar. Kuvvet olarak ise, sıçrama ve patlama kuvvetine sahip olmaları, bacak ile birlikte gövdenin çabuk kuvvete ulaşmış olması, eklemlerin hareketli olması ve dengesinin mükemmel olmasına ihtiyaç 35 duyarlar. Snowboardçuların başarılı sporcu olabilmeleri için aerobik ve anaerobik dayanıklılıklarının iyi seviyede olması gerekmektedir. Bunun yanında sürat özellikleriyle birlikte hız ve yön değiştirme yeteneklerini içermesi önemlidir. Pistlerin değişkenliği nedeniyle, güçlü kalp ve kan dolaşımına sahip olmaları gerekmektedir (Sevim, 2007). Performans, üst düzey konsantrasyon, serbest hareketleri, gösteri stillerini içerisinde barındıran, yetenek, hız ve cesaretin bir araya gelerek oluşturduğu spor branşı olarak ele alınabilir.

Kayaklı koşular (kros).

Daha evvelki zamanlarda bir erişim aracı olarak işlev gören kayak, sonraki dönemlerde ise spor yarışmaları şeklinde dönüşümünü tamamlamıştır. Şu anki dönemde Avrupa'da çok kişi tarafından icra edilen rahatlatıcı bir spor branşıdır. Kayaklı koşularda klasik ya da serbest yöntemler uygulanır. En son yapılan Olimpik Kış Oyunları'nda 10 müsabakaya yer verilmiştir. Erkek müsabakalarında; 10 km. Klasik, 15 km. Serbest (taksipli başlama), 30 km. Klasik, 50 km. serbest yöntemle koşulan müsabakalar ile 4x10 km. bayrak müsabakası ilk iki aşama klasik ve son iki aşama serbest yöntemle ifa edilmektedir. Klasik yöntem stilinde kayaklar düz bir alanda paralel şekilde, rampalarda “balık kılıcı” durumunda icra edilir. Geriye doğru kaymaların önüne geçebilmek için kayak malzemesinin altına daha çok orta bölümüne yapışkan (tutucu) vaks (mum) sürülmektedir. Serbest branşta yapılan tüm kayakla kayma şekillerinde tatbik edilebilir. Serbest branş, klasik branşa oranla daha süratlidir ve beden gücü ister. Bireysel

mücadelelerde, sporcular ekseriyetle 30sn'yede bir başlar. Yarışma boyunca antrenörler sporculara sıralamalarını ve sürelerini iletirler. Bayrak yarışmalarında ekiplerin ilk sporcuları toplu bir biçimde çıkış bölgesinden mücadeleye başlarlar. Bayrağı kendinden sonraki sporcu arkadaşına ulaştırmak için gelen sporcunun sonraki sporcuya el vurması gerekiyor. Birbirini izlemeli (Takipli) kayaklı koşu branşı iki ayrı aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama (erkekler 10 km. ve kadınlar 5 km. klasik teknik) sonucunda alınan zaman sonuçları, sonraki aşamanın (erkekler 15 km. ve kadınlar 10 km. serbest yöntem) sonundaki düzeni ortaya koymaktadır. Çıkış süreleri, ilk aşamada sporcuların final çizgisine varış zamanlarına nazaran tayin edilir, ikinci yarışma sonunda en iyi dereceyi alan yarışmacı, bütün yarışmaların üstün geleni olur. Yarışma sırasında, hava şartlarına ve karın durumuna bakılarak (kuru ya da nemli) kayak araçlarının alt bölümlerine mum (vaks) olarak nitelendirilen kaydırıcı madde sürülür (Tanyeri, 2000).

Kayaklı atlama.

Dik ve yüksek bir rampadan aşağıya doğru havalanmayı, kaymayı, sporcunun elinden geldiği kadar yüksek noktaya çıkmasını ve peşinden yere düşmeden hafif bir şekilde yere ulaşmayı konu edinen bir spor branşıdır. En iyi kayakla atlamacılar, yükseldikten sonra havadayken sinirlerine ve vücut duruşuna yere inene kadar hükmedenlerdir. Bu beğenilen ve genel olarak erkeklerin yarıştığı spor branşında sporcular yalnızca uzun mesafeye atlama için değil aynı zamanda uçuş, iniş ve kalkışlarına göre de yarışlar (Akt; Ağgön, 2012). Bu spor branşının öteki branşlardan farklılığı, yapılan antrenmanın tehlikeli olması, başarılı olmanın güç ve bedendeki fizyolojik, psikolojik ve zihinsel sistemlerin harika bir biçimde görevini yerine getirmesidir. Bu branşı yapanların kas ve sinir koordinasyonlarının çok iyi olması gerekir. Hatta dayanıklılık, sürat ve kuvvet gibi durumlarda çok iyi olmalıdır. Kayakla atlama sporunu yapanların yükseklik tutkusu ve çok iyi sinirlere sahip olmaları gerekir. Branşı en iyi icra edenler, kayakla atlama sporuna genel olarak 5 yaşında başlarlar ve giderek çok daha yüksek rampalardan atlayış yaparak kendilerine olan güvenlerini arttırırlar. Belli başlı yeteneklere sahip oldukça spor branşını yapanlar küçük rampalar üzerinde çeşitli egzersizlerle atlayışlarının tüm bölümlerini kusursuzlaştırırlar. Dayanıklılığın şart olduğu ve üst düzey pek çok sporcuda kardiyovasküler dayanıklılık da çalışır (Ağgön, 2012).

Biathlon.

Atışlı kayak kros olarak isimlendirilen olimpik kış sporudur. Parkurun başlangıç ve varış noktasına erişen yarışçı atış poligonuna vardığında kendi hedef bölgesine atışını yapmaktadır. Hatalı yapılan tüm atışta ceza turu atılmaktadır (Akt.; Gürsoy, 2015). Kuzey Avrupa'da kış mevsiminin karlı ve aşırı soğuk geçmesi sebebiyle askeri olarak yapılan

eğitimlerde atış ve kayakla beraber uygulanırmış. Biatlon dalı, bu askeri eğitimden esinlenmesiyle meydana gelmiştir. Olimpik Kış Oyunlarından biri de Biatlon'dur, kayakla koşma ayrıca hedef yönünde silahla atış yapmanın birlikte yapıldığı müsabaka ise Kayaklı Koşu'dur. 1924 senesinde Chamonix'te yapılan 1. Kış Olimpiyat Oyunları programında Biatlon dalı yer almıştır (Gürsoy, 2015).

Kuzey kombine.

Yöntem olarak kontrol ve fiziki olarak esneklik icap eden kayakla atlamayla, esneklik ve dayanıklılık icap eden kayaklı koşunun özelliklerini toplamış bir spor branşıdır. Ferdi yarışmaları Chamonix-Mont Blanc (1924)'te gerçekleştirilen kış 44 olimpiyat oyunlarından itibaren bugüne değin olimpiyatlarda yer verilmektedir (Ünal, 2017).

Ekstrem Sporlar

Rinehart ve Sydnor, (2003) ekstrem sporları, sporun yeni bir formu veya olağan dışı bireysel başarı ve kişisel eşsiz bir haz olarak tanımlamışlardır. Dünyada gün geçtikçe ekstrem sporlar popüleritesi artmıştır. Popülerliğin artması ve medya desteği ile birlikte ilgi artmış ve toplumlarda benimsenmeye başlamıştır. Spor endüstrisi içinde, farklılık, yenilik ve değişim isteği oluşturmasıyla anlam kazanmaktadır. Bu anlamda bakıldığında, insanoğlunun değişim, yenilik ve farklılaşma gibi isteklerine karşılık olarak ekstrem spor olgusu ortaya çıkmıştır. Ekstrem sporlar, diğer spor türlerinden kendisini ayıran yüksek konsantrasyon, heyecan ve macera duygusu, yüksek risk algısı gibi özelliklere de sahiptir. Yani ekstrem sporların özgürlük eğilimi olmasının yanında farklı bir yaşam biçimi içermesi de oldukça önemlidir. Bu özelliklere bakıldığında ekstrem sporların hızla değişen dünyaya ayak uydurmaya çalışan insanoğlunun sporda olan bu değişimlere de uyum sağlayacağı söylenebilmektedir (Şimşek, 2010).

Ekstrem sporların ortaya çıkışı ve özellikleri.

Ekstrem sporlar diğer spor branşlarına göre sıradan olmayan, bazen bir kez tekrarlanan, içerisinde mücadele, tehlike ve macera barındıran rekreatif etkinliklerdir. Rekabet sporlarına medya ve izleyici ilgisinin artması ekstrem sporların çeşitli türlerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Ekstrem spor kavramı literatürde riskli spor, yüksek riskli spor, macera sporları, hareket sporları ve adrenalin sporları gibi oldukça değişik biçimlerde adlandırılmaktadır (Özer, 2019).

Ekstrem sporlar;

- 1. Sporcuya Göre:** Bireysel, Grup
- 2. Çevresine Göre:** Doğal, Yapay

3. *Tipine Göre:* Hava, Kara, Su gibi üç kategoriye göre sınıflandırılabilir (www.maclester.edu/ekstremsports).

Dünyada ise ekstrem sporların ilk ortaya çıkışı, kökenleri Polinezyalılara dayanan ve Pasifik Adaları Kültürü'nde yapılan sörf branşına dayanmaktadır. On yedinci ve on sekizinci yüz yıllarda sörf Havai 'de hem egemen kesimde hem de işçi sınıfın da yaygın bir şekilde yapılmaya başlamıştır. Sörf aynı zamanda bu bireylerin inancında, özel yaşantısında, güçlü sosyal kurallarında, kutsal ritüellerinde de yer almıştır. Sörfü bu kadar benimseyen bu toplum hava muhalefetlerinin olduğu günlerde sörf yapamayınca, sörf tahtalarına tekerlek takarak boş vakitlerini değerlendirmişlerdir. Sörf tahtasının bu yeni hali günümüzde kullanılan Skateboarding yani Kay Kay'ın kökenidir. Zaman içerisinde oluşturulan bu spor türleri ekstrem sporların da kökenini oluşturmaktadır (Tomlinson, 1994).

Ekstrem sporlar Türkiye'de ilk olarak 1980'li yıllarda görüldüğü bilinmektedir. Türkiye'de ilk görülen ekstrem spor branşı kay kay olarak bilinen skateboarding'dir. Ekstrem spor, gelişmiş ülkelerde 1960'lardan beri popülerliğini korumaktadır. Ekstrem sporlar ciddi yaralanmayla birlikte ölümle de sonuçlanabilmektedir. Bu özelliklerinin yanında mücadele, heyecan duygusu, macera, risk, ve özellikleriyle de gelişen teknolojik çağın spor endüstrisinde insanoğlunun ilgisini sürekli üzerinde toplayabilmektedir (Fletcher, 2008). Ekstrem sporlar nispeten sporun yeni bir formu ya da sıra dışı bireysel başarı ve kişisel benzersiz bir haz olarak tanımlanabilir (Rinehart & Sydnor, 2003).

Ekstrem sporlar aslında takım sporlarından farklı olan tehlike ya da alışılmadık kurallara ya da 26 tekniklere sahip olan bireysel branşlardır (Bennett, vd., 2003). Bu tür aktivitelere agresif paten, rüzgar sörfü, wingsuite base jumping, uçurtma sörfü, uçurum atlayışı, gökyüzü sörfü, BMX bisikleti, dağ bisikleti, akarsu sporları, sörf, kay kay, ekstrem kayak ve kar sörfü örnek verilebilir. Bu branşlara ek olarak Fletcher (2008), gökyüzü dalışı, kayak, kaya tırmanışı, delta kanat ve dağcılık sporlarının ekstrem spor örneklerinden bir kaçı olduğunu belirtmiştir. Ekstrem sporlar dikkatle incelendiğinde geleneksel sporlardan oldukça farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Takım sporlarında kökleşmiş geleneksel değerler örneğin işbirliği, takım çalışması, kişilik oluşumu ve grup mücadelesi gibi özellikler baskınken ekstrem sporlarda, bu değerlerin aksinin yansıtılmasının yanı sıra şiddetli bireysellik, sıra dışılık, meydan okuma ve bir dereceye kadar içten içe saldırganlık barındırma gibi özellikler ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, ekstrem spor katılımcıları ya da sporcuları izleyiciler için yeteneklerini gösterme ve onları taklit etmeleri için izleyicileri tahrik etme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu yüzden ekstrem spor katılımcıları ya da sporcuları tehlikeli ve yüksek hızda gözü pek akrobatik meziyetler ortaya koymaktadırlar. Ekstrem sporlara gün geçtikçe katılım artmaktadır. Buna

paralel olarak, “Genç Kuşak” jenerasyonunun ilgisi geleneksel sporlardan ekstrem sporlara doğru değişim gösterdiği söylenebilir. Bu değişim, Sporting Goods Manufacturers Association’s (SGMA) birliğinin 2008 yılında gerçekleştirilen spor ve fitnes katılımı ile ilgili araştırmasında görülmektedir (Özer, 2019).

Türkiye’ de genellikle yapılan ekstrem sporlar ise yamaç paraşütü, bungee jumping, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, vb. sporlar genellikle güney bölgelerimizde popüler olarak yapılır. Ancak büyük şehirlerde de popülerliğini koruyan Kay Kay ve Paten gibi kullanım fırsatı olan sporlarda dikkat çekmektedir (Şimşek, 2010).

Heyecan Arama

Zuckerman tarafından geliştirilen heyecan arayışı kavramı, ilk geliştirilmesinden bu yana önemli konulara dikkat çekmiştir. Yapılan araştırmalarda heyecan arayışı yüksek olan kişilerin, tehlikeli araç kullanma (Zuckerman & Neeb, 1980; Arnett, 1990), çeşitli cinsel deneyimler (Zuckerman vd., 1976), yüksek miktarda alkol tüketimi (Schwarz vd., 1978), uyuşturucu kullanımı (Satinder & Black, 1984; Bardo vd., 2007), kumar oynama (Rosenbloom, 2003), ufak suç kapsamına giren davranışlar (Perez & Torrubia, 1985) ve tehlikeli sporlara katılma (Zuckerman & Kuhlman, 2000) eğilimli oldukları belirtilmiştir. Heyecan arama kavramını ilk olarak ortaya atan Zuckerman (1979), üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada, kavramın heyecan ve macera arayışı, duyarsızlaştırma, deneyim arayışı ve sıkılmaya yatkınlık olarak 4 alt boyuttan meydana geldiğini saptamıştır.

Cloninger (1987), geliştirmiş olduğu üç boyutlu kişilik ölçeğinde birbirinden farklı genetik özellikleri tanımlamıştır. Bunlar, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve yenilik arayışıdır. Collinger’e göre bu özellikler genetik olarak birbirlerinden farklıdır (Svrakic & Cloninger, 2004). Fakat yenilik arayışının heyecan arama ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Mc Court vd., 1993). Heyecan arama, dürtüsellik ve biyolojik yatkınlık arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı heyecan arama genetik yapıya bağlı bir sistemdir (Zuckerman vd., 1980). Zuckerman (1979), bireylerin birbirlerinden farklı heyecan arama ihtiyacı ve dürtü düzeylerine sahip olduklarını ifade etmiş, heyecan aramayı, alışık olunmayan durumlarda, bireyin cesaretiyle ilişkilendirmiştir. Zuckerman (1994), sunduğu çalışmalarda heyecan aramayı, "Farklı, yeni, karmaşık duygular ve deneyimlere duyulan ihtiyaç ve bu tür deneyimler uğruna fiziksel, sosyal, yasal ve finansal risk alma isteği" olarak tanımlamıştır. Heyecan arama dürtüsü yüksek olan bireyler, daha önce deneyimlemedikleri aktivitelerde gerçekleşmesi muhtemel riskleri yetersiz görmekte ve bu süreçte daha düşük kaygı yaşama eğilimi göstermektedirler. Bu beklentinin içine giren bireylerin aktivitelere katılma ihtimali daha yüksektir (Zuckerman & Kuhlman, 2000).

Heyecan ve Macera Arayışı (Thrill and Adventure Seeking - TAS); Kayak, dağcılık ve paraşütle atlama gibi yerçekimine meydan okuma veya hız hissi içeren, riskli ve maceracı faaliyetlere katılmayı arzulayan etkinliklerle karakterizedir (Koop vd., 2016; Hittner & Swickert, 2006). Temel tema, bazen korkutucu şeyler yapmaktan hoşlanırım ifadesinden özetlenmiştir (Jack & Ronan, 1998). Zuckerman (2007), alt boyutun katılım olarak daha kabul edilebilir bir heyecan arayışı davranışını yansıttığını belirtmiştir. Duyarsızlaştırma (Disinhibition – DIS); bu alt boyuttaki maddeler partilere katılma, alkol kullanımı ve cinsel çeşitlilik gibi sosyal aktiviteler aracılığıyla heyecan arayışını tanımlamaktadır (Goma-i-Freixanet, 2004). Faktör azalmış sosyal kontrolü içerir. Sosyal açıdan istenmeyen davranışlarda bulunan bireyler kendilerine bir kısıtlama getirilmesinden hoşlanmazlar (Breivik vd., 1996; Wang vd., 2000; Pizam vd., 2001; Fuchs, 2013). Bu alt boyutu tanımlayan tema; “Biraz sıra dışı ya da yasadışı olsa bile yeni ve heyecan verici deneyimler yaşamak isterim” olarak özetlenmiştir (Goma-i-Freixanet, 2004). Deneyim Arayışı (Experience Seeking – ES); Bu faktör altında bulunan maddeler, kişisel ve içsel deneyim ihtiyacını gösterir (Şendağ, 2010). Deneyim arayışında olan bireyler; egzotik yerleri, seyahatleri, yeni yerleri, farklı kültürlerden insanlarla etkileşime girmeyi, geleneksel yaşam biçimlerini ve yeni felsefeler öğrenme gibi fırsatları duygu ve düşüncelerle deneyimleme arayışı içindedir (Eachus, 2004; Goma-i-Freixanet, 2004; Ruedl vd., 2012; Kopp vd., 2016). Sıkılmaya Yatkınlık (Boredom Susceptibility – BS); Bu faktör altında toplanan maddeler, rutin ve tahmin edilebilir olmaktan, sıkıcı aktivitelerden ve tekrarlayan deneyimlere karşı isteksizliği ifade eder (Goma-i-Freixanet, 2004; Ruedl vd., 2012; Kopp vd., 2016). Sıkılmaya yatkın olan bireyler, bu yatkınlıklarına karşı koymak adına genellikle yeni deneyimler ve bu deneyimleri paylaşabileceği bireyleri arayış içerisinde oldukları (Hittner & Swickert, 2006). Huzursuzluk ve can sıkıntısı sabitliğinden kaçınılmaz olduğu durumlarda ortaya çıkma eğilimi gösterir (Ruedl vd., 2012; Kopp vd., 2016). Doğa ile etkileşim içinde olan bireylerin, yüksek riskli etkinliklere katılım göstermeleri onlarda tutku ve heyecan yaratmaktadır (Yavaş, 2017). Yüksek riskli sporlar doğası gereği ciddi yaralanma veya ölüm potansiyeli içermesine rağmen, bazı kişiler bu faaliyetlere katılımı bir heyecan arayışı olarak görürken, bazı kişiler çekingen davranmaktadırlar. Yüksek riskli sporlara katılan bireylerin, kişilik özellikleri ve heyecan arayışları paralellik göstermektedir (Thomson vd., 2012). Doğa ve maceranın içerisinde yer alan bireyleri aktiviteye yönlendiren en temel nokta olarak ele alınan risk kavramının (Dinç, 2018) irdelenmesi araştırmamız açısından yarar sağlayacaktır.

Mutluluk Kavramı

Mutluluk kavramı; günümüzde devamlı olarak işittiğimiz, hayatımızın her anında karşımıza çıkan ve kişinin yaşamında en çok ihtiyacı olan mutluluk kavramı kişiden kişiye değişme özelliği gösterdiğinden ötürü, büyük bir ifade tarzına sahiptir. Çoğunlukla mutluluk, sevinç, istek ve kendini iyi hissetme hali gibi kelimeler kullanılıyor olmuş olsa da bunlar tam anlamıyla mutluluk kavramını ifade etmeye yetecek tanımlamalar değildir (Marar, 2004). Bundandır ki mutluluğu etkileyen bu tanımlar ve bu tanımlarda ki kavramların aslında bireyden bireye farklılaştığı görülmektedir (Gülenç, 2013).

Mutluluk, tarih boyunca herkesin elde etmek için çabaladığı ve tanımı hakkında tam bir fikir birliğine sahip olunmayan bir kavram olarak birçok bilim dalında olduğu gibi iktisat biliminin de ilgisini çekmiştir. Mutluluğun tanımı ve mutluluğa ulaşma yolları üzerine yapılan tartışmalar her dönemde içinde bulunulan şartlara uygun olmuş ve mutluluğun tanımı hakkında ortak bir fikir birliği kurulamamıştır (Gül, 2017). Bu nedenle aşağıda mutluluğa dair tanımlamalara yer verilmektedir.

Bentham mutluluğu, zevk ve acıların toplamı olarak tanımlarken; Veenhoven (1991, 2003), bireyin hayatının genel kalitesini olumlu bir şekilde değerlendirdiği derece olarak tanımlayarak, mutluluk ve yaşam memnuniyeti kavramlarını eş anlamlı kullanmaktadır.

Türk Dil Kurumu (tsz.) mutluluğu, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu olarak tanımlamaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (tsz.) ise mutluluğu; acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma hali olarak tanımlamaktadır.

İçerisinde birçok anlam barındıran mutluluk, araştırmacıların tek bir tanımlama yapmasından kaçındığı bir kavramdır. Bu nedenle mutluluk kavramı yerine bilimsel karşılığı olarak kabul edilen öznel iyi oluş kavramı kullanılmaktadır (Çirkin & Göksel, 2016).

Fromm (1994). mutluluğu tüm canlıların içinde olduğu bir boyut olarak ifade etmiştir. Kişinin yaşamı boyunca hayal gücünün, zindeliğinin artması, fikirlerin olgunlaşıp çeşitlenmesi mutluluğa, keyif, iyi olma durumuna işaret eder. Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde her ne kadar bilinse de motivasyon ve doyum arasındaki ilişkiyi çok detaylandırmamıştır. Maslow'a göre, insanlar ihtiyaçları karşıladığında mutlu olurlar, ihtiyaçlar ve memnuniyet mutluluğun miktarını belirler yani bir insanın ihtiyacı ne kadar çok karşılanırsa o kişi o kadar mutlu olur (Schyns, 1998). Mutluluk belirli kavramlar ile örtüşmüştür; bunlar sağlık, yaşadıkları toplum,

yapılan iş, sıhhat, kazanç gibi farklı faktörler bireyin yaşam kalitesini oluşturmakta ve mutluluk düzeyini etkilemektedir (Akın & Şentürk, 2012).

Mutluluğu etkileyen faktörler.

İnsanlar yaşamlarını devam ettirirken mutlu bir şekilde devam ettirme arzusu içindedirler. Bu mutluluk kişiden kişiye ve kişinin sosyo-ekonomik çevresine göre değişkenlik gösterebilmektedir. İnsanların mutluluklarını etkileyen birçok faktör etkili olabilmektedir (Alpay & Eryılmaz, 2011). Genel olarak mutluluğu etkileyen faktörler şu başlıklar altında değerlendirilmektedir:

Finansal iyilik hali: Kişinin ekonomik durumu ile mutluluk arasında yakın bir ilişki vardır.

Fiziksel iyilik hali: İnsanların fiziksel olarak sağlıklı olması yine mutlu olabilmesi için önemli bir faktördür.

Kariyer iyilik hali: Bireylerin zamanını nerede ve kimlerle geçirmesi de mutluluğu etkileyen faktörlerdendir.

Sosyal iyilik hali: Kişisel yaşamında iyi halini ifade etmektedir.

Toplumsal iyilik hali: Bulunulan toplum ve çevre içerisinde ki yeri ve statüsü de mutluluk konusunda önem arz etmektedir.

Bahsedilen bu beş halin dengeli bir şekilde istenilmesi gerekli olup, aksi takdirde bahsedilen hallerden birini daha fazla arzu edilmesi mutluluk seviyesini olumsuz yönde etkileyecektir (Rath vd., 2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Kayak ve snowboard yapan elit düzeydeki sporcuların heyecan arayışı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre saptamayı hedefleyen bu irdeleme nicel verilere dayalı genel tarama modelinde ve ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 2012). Bir başka ifadeyle, mevcut olayların daha önceki olay ve koşullar ile ilişkilerini dikkate alarak durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı amaçlamaktadır (Kaptan, 1998). Tarama araştırmasının özelliği değişkenler arası ilişkiler ve bu ilişkilerin betimlenmesidir (Gay vd., 2006).

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları

Araştırmanın evrenini; kayak ve snowboard yapan elit düzeydeki sporcular oluştururken, örneklemi Türkiye Kayak Federasyonunun 2023 yılı faaliyet programında yer alan Türkiye Şampiyonası ve öncesinde Erzurum ve Bursa illerinde yapılan 1. ve 2. etap yarışmalarında yarışan elit düzeydeki 14-19 yaş arası 105 erkek ve 85 kadın olmak üzere toplam 190 kayak ve snowboard yapan sporcular oluşturmuştur.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ölçek formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Anket formunun birinci bölümünde, araştırmaya katılan elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporculara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik düzey, branş ve spor geçmişini ifade eden sorularla oluşan kişisel bilgi formu bulunmaktadır.

İkinci bölümünü Oxford mutluluk ölçeği oluştururken, üçüncü bölümünü kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arama ölçeği (KSİHAÖ) oluşturmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği (Oxford Happiness Questionnaire): Oxford Mutluluk Envanteri (OHI), Oxford Üniversitesi'nin Deneysel Psikoloji Bölümü'nün kişisel mutluluğu geniş bir şekilde ölçmek amacıyla, 1980 yılının sonlarında tasarlandığı bir envanterdir.

OHI, daha sonra Argyle, Martin ve Crossland tarafından toplam 29 sorudan oluşan 4'lü likert tipi bir envanter olarak geliştirilmiştir. Oxford Mutluluk Envanteri; Hills and Argyle

(2002) tarafından tekrar gözden geçirilerek 6'lı likert tipinde, Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) olarak yeniden geliştirilmiştir. Hills ve Argyle, çalışmalarında ölçeğin kısa bir formunu da geliştirmişlerdir.

Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Kısa Formu (OMÖ-K), Türkçe'ye ise Doğan & Çötök (2011), tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerliliğine yönelik benzer ölçeklerle arasındaki ilişki test edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Kısa Formu ile beraber Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Yaşam Yönelimi Testi (YYT) uygulamışlardır. OMÖ ile Zung Depresyon Ölçeği arasında beklendiği gibi negatif yönlü, OMÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu bulgular, Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Kısa Türkçe Formu'nun geçerliliğini kanıtlamıştır. OMÖ-K, bu haliyle 7 maddelik beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) özbildirim tarzı bir ölçek haline getirmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği (KSİHAÖ): Thomson (2013) kayak ve snowboardçularda heyecan arayışı ve risk almayı ölçebilecek bir ölçüm aracının olmadığı bu nedenle katılımcılara ilişkin risk ve heyecan düzeylerinin net biçimde ifade edilmediğine ilişkin güçlüklerden bahsetmiştir. Bu gerekçeyle kış sporlarında heyecan arayışını ölçmek amacıyla alana özgü “The Contextual Sensation Seeking Questionnaire for Skiing and Snowboarding-CSSQ-S” geliştirmiştir. Ölçeğin Türk kültüründe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Dinç ve Demircan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 9 madde ve yenilik arayışı ve risk arayışı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li Likert tipi olup 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklinde puanlandırılmıştır. Bu doğrultuda orjinal ölçek ve heyecan arama literatürü dikkate alınarak faktör 1 “yenilik arayışı” faktör 2 “risk arayışı” olarak adlandırılmış ve ölçeğin isminin de “Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği” (KSİHAÖ) olarak Türk kültürü için kullanılmasına karar verilmiştir. Kayak ve snowboard katılımcısından elde edilen iç tutarlılık katsayısı “yenilik arayışı” (9,1,2,6,4) .86 ve risk arayışı (5,3,10,7) .77 alt boyutu için olarak hesaplanmıştır.

Süreç/Uygulama

Yapılacak olan çalışma etik kurul onayı ve gereken izinler alındıktan sonra taahhünameye bağlı kalınarak, Erzurum ve Bursa illerinde yapılan şampiyonada yarışan elit düzeydeki kayak ve snoboarculara yüz yüze uygulanmıştır. Bireylere anket içerisindeki soruları dikkatlice okumaları ve sorulara kendilerine uygun olanı işaretlemeleri söylenmiştir.

Verilerin Analizi

Tablo 1. *Normallik Dağılım Test Sonuçları*

	N	Mean	Median	Std. Deviation	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Yenilik Arayışı	190	3,810	4,000	,797	-1,049	,922
Risk Arayışı	190	3,197	3,250	,786	,068	-,408
KSİHAÖ Toplam Puan	190	3,538	3,666	,659	-,624	,390
OMÖ Toplam Puan	190	3,055	3,071	,572	-,301	-,179

KSİH_Ort.: *Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği Toplam Puan*

OMÖ_Ort.: *Oxford Mutluluk Ölçeği Toplam Puan*

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları belirlenmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi standart sapma değerlerinin birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir. Çarpıklık basıklık değerler incelendiğinde; Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği Ortalaması; Skewness -,624 ve Kurtosis ,390, KSİHAÖ alt boyutlarından Yenilik Arayışı: Skewness -1,049 ve Kurtosis ,922, Risk Arayışı; Skewness ,068 ve Kurtosis -,408 ve Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama; Skewness -,301 ve Kurtosis -,179 olduğu görülmektedir. Büyüköztürk (2012), Tabachnik & Fidell (2015) ile George & Mallery (2010)’nin ortaya koyduğu sonuçlar neticesinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) belirtilen değerler ile uygulanan modelin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Normal bir dağılıma sahip olduğu için bu model kullanılırken parametrik testler uygulanmıştır. İki bağımsız değişkenler için örneklem T testi (Independent Samples T test); ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc (Tukey) testinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Son olarak kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ölçeği değerleri ile Oxford Mutluluk ölçeği değerleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmacı Rolü

Çalışmada araştırmacı anketlerin sporculara uygulanmadan önce ön bilgilendirme yaparak aktif rol almıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışmaya sadece Erzurum ve Bursa illerinde yarışan elit düzeydeki kayak ve snowboardcular katılmıştır. Anketler bireylere uygulanmadan önce ön bilgilendirme yapıp, anket soruları verilmiştir. Bireylerin anketi homojen ortamlarda uygulaması, dikkatlerinin dağılmamasının ve anket sorularına odaklanmalarının sağlanması gibi önlemlerin alınmasına dikkat edilmiştir. Bu durum anket çalışmasının geçerliliğini ve güvenilirliğini olumlu yönde etkileyebilir.

Tablo 2. *KSİHA Ölçeği ve Alt Boytları ile OM Ölçeği Güvenilirlik Analizi*

	Cronbach's Alfa	İfade Değerleri
KSİHAÖ Toplam Puan	0,848	9
OMÖ Toplam Puan	0,711	7

Çalışmada uygulanan Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği 9 maddeden oluşmaktayken, Oxford Memnuniyet Ölçeği 7 maddeden oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin Cronbach's Alfa değerlerine bakıldığında; KSİHA'nın ,848 ve OMÖ'nun ,711 olduğu saptanmıştır.

Cronbach's Alpha'da kullanılan ve sonuçları ispatlanan kriterler aşağıdaki gibidir (Özdamar, 2002):

- $0,00 \leq \alpha < 0,40$ aralığında ise ölçek güvenilir değildir,
- $0,40 \leq \alpha < 0,60$ aralığında ise ölçek düşük güvenilirliktedir,
- $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ise ölçek oldukça güvenilirdir,
- $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir sonucunu doğurur.

Bu sonuçlara göre araştırmamızda kullandığımız Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeğinin güvenilirlik aralığı; $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ve ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu, Oxford Memnuniyet Ölçeği $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ve ölçeğin oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 3. *Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı*

Cinsiyet	n	%
Erkek	105	55,3
Kadın	85	44,7
Toplam	190	100,0

Araştırma 105(%55,3) erkek ve 85(%44,7) kadın olmak üzere toplam 190 sporcu üzerinde yapılmıştır.

Tablo 4. *Katılımcıların Yaş Dağılımı*

Yaş	n	%
14-15 Yaş	83	43,7
16-17 Yaş	47	24,7
18-19 Yaş	60	31,6
Toplam	190	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde; U-14 grubunu oluşturan 14-15 yaş 83 kişi(%43,7), U-16 grubunu oluşturan 16-17 yaş 47 kişi(%24,7) ve U-18 grubunu oluşturan 18-19 yaş 60 kişi(%31,6) olduğu görülmüştür.

Tablo 5. *Katılımcıların Eğitim Durumları Dağılımı*

Eğitim Durumu	n	%
İlköğretim	38	20,0
Ortaöğretim	110	57,9
Lisans	42	22,1
Toplam	190	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına bakıldığında; ilköğretime giden 38 kişi(%20,0), ortaöğretime giden 110 kişi(%57,9) ve lisans düzeyinde olan 42 kişi(%22,1) olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Katılımcıların Ekonomik Durum Dağılımı

Ekonomik Durum	n	%
Düşük	17	8,9
Orta	80	42,1
Yüksek	56	29,5
Çok Yüksek	37	19,5
Toplam	190	100,0

*Düşük Gelir Durumu: 10-15 bin tl arası, *Orta Gelir Durumu: 16-21 bin tl arası

*Yüksek Gelir Durumu: 22-27 bin tl arası, *Çok Yüksek Gelir Durumu: 28 bin tl ve üzeri

Araştırmaya katılan sporcuların ekonomik durumları incelendiğinde; ekonomik durumunu düşük olduğunu belirten 17 kişi(%8,9), orta olduğunu belirten 80 kişi(%42,1), yüksek olduğunu belirten 56 kişi(%29,5) ve olduğu çok yüksek olduğunu belirten 37 kişi(%19,5) olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların Yaptıkları Spor Branşı Dağılımı

Branş	n	%
Kayak	145	76,3
Snowboard	45	23,7
Toplam	190	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların branşları incelendiğinde; kayak yapan 145 kişi(%76,3) ve snowboard yapan 45 kişi(%23,7) olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Katılımcıların Spor Yılı Dağılımı

Spor Yılı	n	%
2-3 Yıl	34	17,9
4-5 Yıl	39	20,5
6-7 Yıl	43	22,6
8 Yıl ve Üzeri	74	38,9
Toplam	190	100,0

Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor branşlarındaki spor yılları incelendiğinde; 2-3 yıl 34 kişi(%17,9), 4-5 yıl 39 kişi(%20,5), 6-7 yıl 43 kişi(%22,6) ve 8 yıl ve üzeri olduğunu belirten 74 kişi(%38,9) olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Katılımcıların Cinsiyete Göre KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Yenilik Arayışı	Erkek	105	3,865	,847	1,042	,299
	Kadın	85	3,744	,730		
Risk Arayışı	Erkek	105	3,329	,805	2,593	,010
	Kadın	85	3,035	,736		
KSİHA Toplam	Erkek	105	3,626	,702	2,072	,040
	Kadın	85	3,429	,588		
OMÖ Toplam	Erkek	105	3,265	,678	1,547	,124
	Kadın	85	3,114	,657		

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan T testi sonucu Tablo 9’da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). Yine tabloya baktığımızda KSİHA toplam ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeylerine baktığımızda ise, KSİHA ortalama değerinin $t=2,072$; $p=,040$ olduğu ve bu anlamlılığın erkek sporcular lehine olduğu ($\bar{x}=3,626$) tespit edilmiştir. Yine KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin $t=2,593$; $p=,010$ olduğu ve bu anlamlılığın da erkek sporcular lehine olduğu ($\bar{x}=3,329$) tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Yapılan Spor Branşına Göre KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Branş	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Yenilik Arayışı	Kayak	145	3,782	,857	-1,090	,278
	Snowboard	45	3,902	,565		
Risk Arayışı	Kayak	145	3,129	,798	-2,161	,032
	Snowboard	45	3,417	,713		
KSİHA Toplam	Kayak	145	3,492	,687	-1,737	,084
	Snowboard	45	3,686	,542		
OMÖ Toplam	Kayak	145	3,157	,717	-1,863	,065
	Snowboard	45	3,330	,480		

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan branş türü değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan T testi sonucu Tablo 10’da görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA toplam değeri ve KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmektedir ($p>,05$). Yine tabloya baktığımızda KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin $t=-2,161$; $p=,032$ olduğu ve bu anlamlılığın da snowboard yapan sporcular lehine olduğu ($\bar{x}=3,417$) tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Yaşa Göre KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{x}$	s	F	p	Fark
Yenilik Arayışı	14-15 Yaş ¹	83	3,810	,721	1,354	,261	-
	16-17 Yaş ²	47	3,668	,913			
	18-19 Yaş ³	60	3,923	,797			
	Toplam	190	3,811	,797			
Risk Arayışı	14-15 Yaş ¹	83	3,054	,718	7,099	,001	3>1 3>2
	16-17 Yaş ²	47	3,059	,886			
	18-19 Yaş ³	60	3,504	,715			
	Toplam	190	3,197	,786			
KSİHA Toplam	14-15 Yaş ¹	83	3,474	,579	4,342	,014	3>1 3>2
	16-17 Yaş ²	47	3,397	,754			
	18-19 Yaş ³	60	3,737	,649			
	Toplam	190	3,538	,659			
OMÖ Toplam	14-15 Yaş ¹	83	3,201	,708	,833	,437	-
	16-17 Yaş ²	47	3,100	,716			
	18-19 Yaş ³	60	3,269	,578			
	Toplam	190	3,198	,671			

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan yaş türü değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu Tablo 11’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi toplam değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). Yine tabloya baktığımızda KSİHA toplam değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin $F=7,099$; $p=,001$ olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda 18-19 yaş grubu ile 16-17 yaş grubu ve 14-15 yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 18-19 yaş grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=3,504$) daha yüksek olduğu için 18-19 yaş grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine KSİHA ölçeği toplam

değerinin $F=4,342$; $p=,014$ olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda 18-19 yaş grubu ile 16-17 yaş grubu ve 14-15 yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 18-19 yaş grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=3,737$) daha yüksek olduğu için 18-19 yaş grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Eğitim	n	$\bar{x}$	s	F	p	Fark
Yenilik Arayışı	İlköğretim ¹	38	3,879	,692	,417	,660	-
	Ortaöğretim ²	110	3,765	,818			
	Lisans ³	42	3,867	,841			
	Toplam	190	3,811	,797			
Risk Arayışı	İlköğretim ¹	38	3,171	,695	2,175	,116	-
	Ortaöğretim ²	110	3,123	,832			
	Lisans ³	42	3,417	,715			
	Toplam	190	3,197	,786			
KSİHA Toplam	İlköğretim ¹	38	3,564	,572	1,261	,286	-
	Ortaöğretim ²	110	3,480	,680			
	Lisans ³	42	3,667	,672			
	Toplam	190	3,538	,659			
OMÖ Toplam	İlköğretim ¹	38	3,244	,642	,361	,697	-
	Ortaöğretim ²	110	3,162	,714			
	Lisans ³	42	3,248	,584			
	Toplam	190	3,198	,671			

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu Tablo 12’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi toplam değeri ile KSİHA ölçeği ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 13. Katılımcıların Ekonomik Duruma Göre KSİHA Ölçeği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	s	F	p	Fark
Yenilik Arayışı	Düşük ¹	17	3,741	,874	2,286	,080	-
	Orta ²	80	3,660	,907			
	Yüksek ³	56	3,893	,599			
	Çok Yüksek ⁴	37	4,043	,727			
	Toplam	190	3,811	,797			
Risk Arayışı	Düşük ¹	17	3,559	,886	5,060	,002	4>2 3>2
	Orta ²	80	2,956	,858			
	Yüksek ³	56	3,313	,622			
	Çok Yüksek ⁴	37	3,378	,668			
	Toplam	190	3,197	,786			
KSİHA Toplam	Düşük ¹	17	3,660	,768	4,286	,006	4>2 3>2
	Orta ²	80	3,347	,733			
	Yüksek ³	56	3,635	,533			
	Çok Yüksek ⁴	37	3,748	,509			
	Toplam	190	3,538	,659			
OMÖ Toplam	Düşük ¹	17	3,252	,621	2,102	,102	-
	Orta ²	80	3,061	,822			
	Yüksek ³	56	3,339	,509			
	Çok Yüksek ⁴	37	3,255	,486			
	Toplam	190	3,198	,671			

*Düşük Gelir Durumu: 10-15 bin tl arası, *Orta Gelir Durumu: 16-21 bin tl arası

*Yüksek Gelir Durumu: 22-27 bin tl arası, *Çok Yüksek Gelir Durumu: 28 bin tl ve üzeri

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu Tablo 13’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi toplam değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). Yine tabloya baktığımızda KSİHA toplam değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin $F=5,060$; $p=,002$ olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda çok yüksek grubu ile orta grup ve yüksek grubu ile orta grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmıştır ve ekonomik durumunu çok yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,378$) daha yüksek olduğu için çok yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine ekonomik durumunu yüksek olduğunu ifade eden grubun

ortalama değerinin ($\bar{x}=3,313$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir

KSİHA leği toplam değerinin $F=4,286$; $p=,006$ olduğu ve bu anlamlığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda çok yüksek grubu ile orta grup ve yüksek grup ile orta grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmıştır ve ekonomik durumunu çok yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,748$) daha yüksek olduğu için çok yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine ekonomik durumunu yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,635$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Spor Yılına Göre KSİHA leği Ortalama Değerleri ve Alt Boyut Değerleri İle Oxford Mutluluk leği Ortalama Değerlerine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yılı	n	$\bar{x}$	s	F	p	Fark
Yenilik Arayışı	2-3 Yıl	34	3,806	,870	1,846	,140	-
	4-5 Yıl	39	3,626	,929			
	6-7 Yıl	43	3,716	,672			
	8 Yıl ve zeri	74	3,965	,740			
	Toplam	190	3,811	,797			
Risk Arayışı	2-3 Yıl	34	3,338	,687	1,256	,291	-
	4-5 Yıl	39	3,026	,806			
	6-7 Yıl	43	3,297	,718			
	8 Yıl ve zeri	74	3,166	,849			
	Toplam	190	3,197	,786			
KSİHA Toplam	2-3 Yıl	34	3,598	,693	1,352	,259	-
	4-5 Yıl	39	3,359	,663			
	6-7 Yıl	43	3,530	,565			
	8 Yıl ve zeri	74	3,610	,687			
	Toplam	190	3,538	,659			
OM Toplam	2-3 Yıl	34	3,185	,717	1,111	,346	-
	4-5 Yıl	39	3,044	,741			
	6-7 Yıl	43	3,196	,613			
	8 Yıl ve zeri	74	3,286	,641			
	Toplam	190	3,198	,671			

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan spor yılına göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu Tablo 14’de görülmektedir. Tablo detaylı olarak incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi toplam değeri ile KSİHA leği ve alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 15. *Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların KSİHA Ölçeği Değerleri İle Oxford Mutluluk Ölçeği Değerleri Arasındaki İlişki*

Korelasyon		OMÖ
KSİHA	Pearson r	,733
	p	,000
	n	190

Kayak ve Snowboard yapan sporcuların KSİHA ölçeği değerleri ile Oxford Mutluluk ölçeği değerleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bilgiler tablo15’de gösterilmiştir. 190 kişinin katıldığı bu araştırma sonunda KSİHA ölçeği ile Oxford Mutluluk ölçeği arasında korelasyon analiz sonuçlarının $p<,05$ düzeyinde ölçekler arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=,733$; $p=,000$). Bu anlamlı ilişkinin pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani sporcuların kayak ve snowboard sporuna ilişkin heyecan düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması ve elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeylerini farklı değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik düzey, branş ve spor geçmişi durumu) açısından incelenmesi yapılmıştır.

Çalışmaya katılanların demografik özelliklerine bakıldığında; araştırmaya 105(%55,3) erkek ve 85(%44,7) kadın olmak üzere toplam 190 sporcu katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun erkekler lehine olmasının sebebi; erkek sporcuların heyecan arayışı amacıyla kayak ve snowboard yapmayı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde; U-14 grubunu oluşturan 14-15 yaş 83 kişi(%43,7), U-16 grubunu oluşturan 16-17 yaş 47 kişi(%24,7) ve U-18 grubunu oluşturan 18-19 yaş 60 kişi(%31,6) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumlarına bakıldığında; ilköğretime giden 38 kişi(%20,0), ortaöğretime giden 110 kişi(%57,9) ve lisans düzeyinde olan 42 kişi(%22,1) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunun ortaöğretim kişilerce olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların ekonomik durumları incelendiğinde; ekonomik durumunun düşük olduğunu belirten 17 kişi(%8,9), orta olduğu belirten 80 kişi(%42,1), yüksek olduğunu belirten 56 kişi(%29,5) ve olduğu çok yüksek olduğunu belirten 37 kişi(%19,5) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların branşları incelendiğinde; kayak yapan 145 kişi(%76,3) ve snowboard yapan 45 kişi(%23,7) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunu kayak sporunu yapan sporcular oluşturduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor branşlarındaki spor yılları incelendiğinde; 2-3 yıl 34 kişi(%17,9), 4-5 yıl 39 kişi(%20,5), 6-7 yıl 43 kişi(%22,6) ve 8 yıl ve üzeri olduğunu belirten 74 kişi(%38,9) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunu spor yılının 8 yıl ve üzeri olan sporcular oluşturduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışı ile mutluluk düzeyi arasında doğrudan bir ilişkinin varlığına işaret eden yeterince bir kanıt olmamakla birlikte yapılan çalışma alanyazın açısından öncelik taşımaktadır.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSIHA ile mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla yapılan

T testi sonucunda; sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak KSİHA ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeylerine bakıldığında ise, çalışmaya katılan erkek sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Yavaş ve Deveci (2022) yapmış oldukları “Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışının akış durumuna etkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü” çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre kayak ve snowboard yaparken daha fazla heyecan arayışı içerisinde olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Çıkan sonuç ile yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar birbiriyle örtüşmemektedir. Özgün, vd., (2017) yapmış oldukları “Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.” adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre OMÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Çıkan sonuç ile yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar birbiriyle örtüşmektedir. Gönener, vd., (2017) yapmış oldukları “Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental(psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi.” adlı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk puanları grup ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulmamıştır. Çıkan sonuç ile yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar birbiriyle örtüşmektedir.

Thomson (2013) tarafından gerçekleştirilen alana özgü heyecan arayışının incelendiği araştırmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı bildirilmiştir. Fjell vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada yüksek küresel heyecan arayışına sahip ve ekstrem sporlara katılmayan bireyler ile ekstrem sporlara katılanlar arasında fizyolojik farklılıklar bulunmuştur. Slinger ve Rudestam (1997) tarafından yapılan çalışmada ekstrem düzeyde riskli kar sporlarıyla uğraşanların yüksek düzeyde riskli kar sporu ile uğraşanlar ile çok yakın kümelenebileceğini ve bu durumun katılımcılar arasında ayırım yapma güçlüğünden kaynaklı bir probleme yol açabileceği bildirilmiştir. Ayrıca literatürde cinsiyet farklılıklarına ilişkin (Bouter, Knipschild, Feij & Volovics, 1988; Burnik, Jug & Kajtna, 2008; Cherpitel, Meyers & Perrine, 1998; Cross vd., 2011; Diehm & Armatas, 2004; Zuckerman & Kuhlman, 2000) çalışmalarda mevcuttur.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan branş türü değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan T testi sonucunda; sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri i ile KSİHA ortalama değeri ve KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “yenilik arayışı” alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yine tabloya baktığımızda KSİHA

ölçeğinin alt boyutu olan “risk arayışı” alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin anlamlılık durumu snowboard yapan sporcular lehine olduğu tespit edilmiştir.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan yaş türü değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “yenilik arayışı” alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak KSİHA ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “risk arayışı” alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “risk arayışı” alt boyut değerinin bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda 18-19 yaş grubu ile 16-17 yaş grubu ve 14-15 yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 18-19 yaş grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=3,504$) daha yüksek olduğu için 18-19 yaş grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine KSİHA ölçeği ortalama değerinin olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda 18-19 yaş grubu ile 16-17 yaş grubu ve 14-15 yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmış ve 18-19 yaş grubunun ortalama değeri ($\bar{x}=3,737$) daha yüksek olduğu için 18-19 yaş grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Gönener vd., (2017) yapmış oldukları “Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental(psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi.” adlı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk puanları ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Çıkan sonuç ile yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar birbiriyle örtüşmemektedir. Bunun sebebi, çalışma alanlarının farklı olduğu düşünülmektedir. Yani yapılan çalışmamızda katılımcılar ilgilendikleri spor branşlarındaki mutluluğu ifade etmiş ve elde edilen sonuçlar değerlendirilmişken, Görener ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise genel mutluluk durumları ele alınmıştır.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeği ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan ekonomik durum değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “yenilik arayışı” alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yine tabloya baktığımızda KSİHA ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan “risk arayışı” alt boyutu değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlılık düzeyine baktığımızda ise, KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyut değerinin olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda çok yüksek grubu ile orta grup ve yüksek grubu ile orta grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmıştır ve ekonomik durumunu çok yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,538$) daha yüksek olduğu için çok yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine ekonomik durumunu yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,635$) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. KSİHA ölçeği ortalama değerinin olduğu ve bu anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için yapılan Post Hoc (Tukey) testi sonucunda çok yüksek grubu ile orta grup ve yüksek grup ile orta grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Hangi grup lehine olduğunu görmek için ortalama değerlerine bakılmıştır ve ekonomik durumunu çok yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin ($\bar{x}=3,748$) daha yüksek olduğu için çok yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir. Yine ekonomik durumunu yüksek olduğunu ifade eden grubun ortalama değerinin (3,635) daha yüksek olduğu için yüksek grubu lehine olduğunu tespit edilmiştir.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin yapılan spor yılına göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan ANOVA testi sonucu incelendiğinde, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeği ve alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kırkbir, (2020) yapmış olduğu “Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi.” çalışmada sporculuk düzeyinin (amatör-profesyonel) mutluluk düzeyinde anlamlı farklılık yaratmadığını bulmuştur. Çıkan sonuç ile yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen sonuçlar birbiriyle örtüşmektedir.

Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ölçeği değerleri ile Oxford Mutluluk ölçeği değerleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. 190 kişinin katıldığı bu araştırma sonunda KSİHA ölçeği ile Oxford Mutluluk ölçeği arasında korelasyon analiz sonuçlarının $p<,05$ düzeyinde ölçekler arasında anlamlı ilişki

olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı ilişkinin pozitif düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani sporcuların kayak ve snowboard sporuna ilişkin heyecan düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

Öneriler

Yapılan çalışmayla elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre (iki farklı ölçek kullanılarak) incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik düzey, branş ve spor geçmişi değişkenleri arasında bir farklılık olup olmadığı da tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar tartışma ve sonuç bölümünde tedaylı bir şekilde ele alınmıştır. Çalışmada kullanılan KSIHA ölçeğinin literatürde yeni olması sebebiyle elde edilen sonuçları kıyaslayacak başka çalışmalar bulunamamıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu minvalde yapılan çalışma geniş bir yelpazede farklı perspektiflerle yapılacak araştırmaların yolunu açacağı düşünülmektedir.

Gerek kış sporları ve gerekse yaz sporları olsun ekstrem sporları yapan sporcuların heyecan arayışları ile bu sporu yaparken duydukları mutluluğun ele alındığı çalışmalar spor yelpazesinde verilmelidir. Yine bu çalışmaların sadece sporcular üzerine değil, sedanter bireyler üzerine de yapılması ve sonuçların kıyaslanması önerilmektedir.

Ayrıca örneklem grubu genişletilerek daha fazla branşlardaki sporculara benzer çalışmalar uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi SBE, Kahramanmaraş).
- Ağgön, E. (2012). *Genç kayakla atlamacılarda gevşeme egzersizlerinin bazı stres hormonları ve proteinleri üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum).
- Aiton, E. J. (1985). *Leibniz: A Biography*. Adam Hilger LTD, Bristol.
- Akın, B.H., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37): 183-193.
- Aktaş, S. (2009). *Elit düzeydeki alp disiplini kayakçılarındaki dengenin performans üzerine etkisi*. (Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde).
- Alpay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16): 167-79.
- Arnett, J. (1990). Drunk driving, sensation seeking, and egocentrism among adolescents. *Personality and individual differences*, 11(6), 541-546.
- Bardo, M. T., Williams, Y., Dwoskin, L. P., Moynahan, S. E., Perry, I. B., & Martin, C. A. (2007). The sensation seeking trait and substance use: Research findings and clinical implications. *Current Psychiatry Reviews*, 3, 3-13.
- Bennett, G., Henson, R.K., & Zhang, J. (2003). Generation Y's perceptions of the action sports industry segment. *Journal of Sport Management*, 17, 95-115.
- Bouter, L. M., Knipschild, P. G., Feij, J. A., & Volovics, A. (1988). Sensation seeking and injury risk in downhill skiing. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 667-673. doi: 10.1016/0191-8869(88)90164-X
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal of Sports Psychology*, 27(3), 308-320.
- Budak, D. (2018). *Kayak Alanlarının Güvenliği: Kayak Ve Snowboard Eğitimcilerinin Kayak Alanlarının Güvenliğine İlişkin Görüşleri*. (Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum).
- Burnik, S., Jug, S., & Kajtna, T. (2008). Sensation seeking in Slovenian female and male mountain climbers. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis*, 38(3), 15019.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri analizi el kitabı* (17. Basım), Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
- Campbell, J., Tyrrell, D., & Zingaro, M. (1993). Sensation seeking among whitewater canoe and ski paddlers. *Personality and Individual Differences*, 14(3), 489-491.

- Celini, H. R. (1982). Cognitive and personality trait differences of youthful offenders by property violent impulsive, and violent premediated offense groupings. *Unpublished Doctoral Dissertation. University of New Mexico*.pp.
- Cherpitel, C. J., Meyers, A. R., & Perrine, M. W. (1998). Alcohol consumption, sensation seeking and ski injury: A case-control study. *Journal of Studies on Alcohol*, 59(2), 216-221.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *A Proposal, Arch.Gen.Psychiatry*, 44:573-588.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97-130. doi: 10.1037/a0021591.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Diehm, R., & Armatas, C. (2004). Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 663-677. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00124-7.
- Dinç, S.C. (2018). *Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Dinç, S. C., & Demircan, M. (2019). The contextual sensation seeking questionnaire for skiing and snowboarding (CSSQ-S): The study of validity and reliability in Turkish. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 107-118, doi:10.18826/useeabd.575321.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2016). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 4(36).
- Eachus, P. (2004). Using the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS) to predict holiday preferences. *Personality and Individual Differences* 36, 141-153.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Fişek, K. (1998). *Türkiye'de ve Dünya'da spor yönetimi*. 1. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Fjell, A. M., Aker, M., Bang, K. H., Bardal, J., Frogner, H., Gangås, O. S., & Walhovd, K. B. (2007). Habituation of P3a and P3b brain potentials in men engaged in extreme sports. *Biological Psychology*, 75(1), 87- 94
- Fletcher, R. (2008). Living on the edge: the appeal of risk sports for the professional middle class. *Sociology of Sport Journal*, 25, 310-330.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Froom, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*: Payel, İstanbul.
- Fuchs, C. (2013). Class and exploitation on the Internet. In Digital labor. The Internet as playground and factory, ed. Trebor Scholz, 211-224. New York: Routledge.

- Galloway, G., & Lopez, K. (1999). Sensation seeking and attitudes to aspects of national parks: A preliminary empirical investigation. *Tourism Management*, 20(6), 665-671.
- Gay, L., Mills, G., & Airasian, P. (2006). Educational research: Competencies for analysis and application (8.Ed.). New Jersey: *Prentice-Hall*.
- George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* 17.0 Update. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gomà-i-Freixanet, M., Valero, S., Punti, J., & Zuckerman, M. (2004). Psychometric Properties of the Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire in a Spanish Sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(2), 134-146. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.2.134>
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental(psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55, 2017
- Gül, S. (2017). *Mutluluk ekonomisi ve göç üzerine bir inceleme*. (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Gülenç, K. (2013). *Mutluluk nedir?* (1. Basım). İstanbul: Mandolin Yayınları. Henderson, K. LeisureStudies in the 21 St Century: The Sky is Falling. LeisureSciences: An Interdisciplinary Journal.
- Gürsoy, S. (2015). *Kar ve buz sporlarında milli sporcuların bu sporları tercih etmesinde rol oynayan motivasyonel faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum)
- Heyman, S.R., & Ross., K.G. (1980). *Psychological variables affecting SCUBA performance* In C. H. Nadeau W. R. Halliwell K. M. Newell G.C: Roberts (Eds), pp.43, Psychology of motor behavior and sport Champaign, Illinois, Human Kinetics Pres.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). *The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. Pers Individ Diff, 33:1073-1082.
- Hittner J.B., & Swickert R. (2006). Sensation seeking and alcohol use: meta analitic review, *Addictive behaviour*, 31 (8) 1383-1401.
- Hymbaugh, K., & Garrett, J. (1974). *Sensation seeking among skydivers*. Perceptual and Motor Skills, 38,118.
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (1998). Sensation seeking among high- and low-risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00081-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00081-6)
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: TekiGık Web Ofset Tesisleri.
- Kırkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, 125-130.
- Kopp, M., Wolf, M., Ruedl, G., & Burtcher, M. (2016). Differences in sensation seeking between alpine skiers, snowboarders and ski tourers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(1), 11-16.

- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. Çağlayan S. (Çeviren), İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Martin, P., & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3(1), 18-21.
- Mc Court, W.F., Gurrera, R. J., & Cutter, H. S. (1993). Sensation seeking and novelty seeking: Are they the same?, *J. Nerv. Ment. Dis.*, 181, 309-312.
- McCutcheon, L. (1980). Running and sensation seeking. North. Va Community College Journal, Fall Issue, 11.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlarla istatistiksel veri analizi-1*. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özer, H. (2019). *Ekstrem sporcuların kişilik özelliklerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla).
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Journal of Cultural and Social Studies*, e-ISSN : 2458-9381 ISSN.
- Pérez, J., & Torrubia, R. (1985). Sensation seeking and antisocial behaviour in a student sample. *Personality and Individual Differences*, 6(3), 401–403. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90068-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90068-6)
- Pizam, A., Reichel, A., & Uriely, N. (2001). Sensation seeking and tourist behavior. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, 9(3-4), 17-33.
- Potgieter, J., & Bisschoff, F. (1990). Sensation seeking among medium and low risk sports participants. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1203-1206.
- Priest, S., & Bunting, C. (1993). Changes in perceived risk and competence during whitewater canoeing. *Journal of Applied Recreation Research*, 18 (4), 265-280.
- Rath, T., Harter, J.K., & Harter, I. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon And Schuster.
- Rinehart, R.E., & Sydnor, S. (eds) (2003). *To the ekstrem: Alternative sports*. Inside and Out. Albany, NY: State University of New York Press.
- Robinson, D. (1985). Stress seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. *Journal of Sport Psychology*, 7, 400–404.
- Rosenbloom, T. (2003). Risk evaluation and risky behavior of high and low sensation seekers. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(4), 375–386. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.4.375>
- Rowland, G. L., Franken, R.E., & Harrison, K. (1986). Sensation seeking and participation in sporting activities, *Journal of Sport Psychology*, 8, 212-220.
- Ruedl, G., Schobersberger, W., Pocecco, E., Blank, C., Engebretsen, L., Soligard, T., Steffen, K., Kopp, M., & Burtcher, M. (2012). Sport injuries and illnesses during the first Winter Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck, Austria. *British Journal of Sports Medicine*. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091534>

- Satinder, K. P., & Black, A. (1984). Cannabis use and sensation-seeking orientation. *The Journal of psychology*, 116(1), 101-105
- Schneider, T.M. (2001). *Sensation seeking in ultraendurance sports*. Unpublished manuscript. San Jose State University.
- Schyns, P. (1998). Crossnational difference in happiness:Economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43: 3-26.
- Schwarz, R. M., Burkhart, B. R., & Green, S. B. (1978). Turning on or turning off: Sensation seeking or tension reduction as motivational determinants of alcohol use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 1144.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Yayın No: 358. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Shealy, J.E., Ettlinger, C.F., & Johnson, R.J. (2005). *Skiing trauma and safety: Fifteenth International Symposium*, ASTM Special Technical Publication 1464. West Conshohocken, PA: ASTM International, pp. 59-66.
- Slinger, E., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31(3), 355-374. doi: 10.1006/jrpe.1997.2193
- Stirling, J. (1977). *Strength of the nervous system, extraversion_introversion and kinesthetic and cortical augmenting and reducing*. Doctoral Dissertation[University of York, England.
- Straub, W., F. (1982). Sensation seeking among high and low risk male athlete. *Journal of Sport Psychology*, 4,246-253.
- Svrakic, D. M., & Cloninger, C.R. (2004). *Personality disorder*. Kaplan& Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, Eight Edition, edited by Sadock, B.J, Sadock, V.A., Lippincott Williams & Wilkins, 2063-2104.
- Şendağ, Z. E. (2010). *Yaş, eğitim düzeyi, heyecan arayışı, iç-dış denetim odağı ve saldırganlık ile trafik kuralı ihlali yapma ve trafik kazasına karışma arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şimşek, K. Y. (2010). Dünya Spor Endüstrisinde Ekstrem Sporların Gelişimi ve Yeri. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tanyeri, Y. (2000). *Kayak alp disiplini*.1.Baskı. Erzurum: Bakanlar Matbaacılık. 1-4,6- 12.
- Tanyeri, L. (2013). *18-20 Yaş erkek snowboardcularda pliometrik antrenmanların slalom iniş hızına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniveristesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).
- Tanyeri, L. (2017). *Genç erkek snowboardcularda stabil ve stabil olmayan zeminlerdeki koordinasyon uygulamaları ve farklı öğrenme yöntemlerinin denge, esneklik, çeviklik ve beceri üzerine etkisi*. (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).

- Thomson, C. J. (2013). *Seeking sensations through sport: an interdisciplinary investigation of personality and genetics associated with high-risk sport*. (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Thomson, C. J., Morton, K. L., Carlson, S. R., & Rupert J. (2012). *The contextual sensation seeking questionnaire for skiing and snowboarding* (CSSQ-S). 503-521.
- Tomlinson, J. (1994). *The illustrated guide to maksimum adrenalin thrills*. Italy.
- TDK, Türk Dil Kurumu, (Çevrimiçi). <https://sozluk.gov.tr> Erişim Tarihi (05.7.2023).
- TÜİK, (2020). Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşam Memnuniyeti Araştırması. <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=37209> Erişim Tarihi (05.07.2023).
- Türkdoğdu, E. (2010). *Türkiye'nin geliştirilebilir bölgesel kış turizmi potansiyeli: avrupa'nın bölgesel kış turizmi merkezleri ile türkiye'nin bölgesel kış turizmi potansiyelinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Tanıtma Genel Müdürlüğü, Ankara).
- Ünal, E. (2017). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi (Erzurum İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum).
- Ünal, Ş.Ş. (1987). *Kayak sporu yapanlarda sakatlanma nedenlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Veenhoven, R. (1991). *Is happiness relative?*. Social Indicators Research, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (2003). *Happiness*. The Psychologist.
- Yavaş, Ö. (2017). *Doğa ve macera rekreasyonu katılımcılarının baskın beyin alanları, aleksitimi ve risk alma davranış ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa).
- Yavaş Tez, Ö., & Esentaş Deveci, M. (2022). Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışının akış durumuna etkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 1, 2022; 30-45 E-ISSN: 2587-134X.
- Wang, T., Shaw, C., & Y. Chen (2000). Machine Selection in Flexible Manufacturing Cell: A Fuzzy Multiple Attribute Decision-Making Approach, *International Journal of Production Research*, 38(9), 2079- 97.
- Wykof, W.L. (1982). Are physical education majors sensation seekers? In M. Zuckerman. *Sensation seeking and sports* [Personality and Individual Differences, 4,285-293.
- Zuckerman, M., Tushup, R., & Finner, S. (1976). Sexual attitudes and experience: Attitude and personality correlates and changes produced by a course in sexuality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(1), 7.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Erlbaum: Hillsdale, NJ.
- Zuckerman, M., & Neeb, M. (1980). Demographic influences in sensation seeking and expressions of sensation seeking in religion, smoking and driving habits. *Personality and Individual Differences*, 1(3), 197-206.

- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: the big three, the big five, and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757-768. doi: 10.1037//0022-3514.65.4.757.
- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. *New York: Cambridge University Press*.
- Zuckerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000). Personality and risk-taking: Common biosocial factors. *Journal of Personality*, 68(6), 999-1029. doi: 10.1111/1467-6494.00124.
- Zuckerman, M. (2007). Sensation seeking Sensation seeking and risky behavior (pp. 3-49). *Washington, DC: American Psychological Association*.



EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

ANKET FORMU

Sevgili Öğrenciler;

Cevaplandıracağınız anket soruları, Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumu ve Mutluluk düzeylerinin ölçülmesi amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplamanız araştırmanın amacına ulaşması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmada iş birliğine gönüllü olduğunuz için teşekkür ederim.

Serkan KURAL

Atatürk Üniversitesi

Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()

2.Yaşınız:

3-Eğitim Durumunuz:

Ortaokul () Lise ()

4-Ekonomik Düzeyiniz

Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek ()

*Düşük Gelir Durumu: 10-15 bin tl arası, *Orta Gelir Durumu: 16-21 bin tl arası

*Yüksek Gelir Durumu: 22-27 bin tl arası, *Çok Yüksek Gelir Durumu: 28 bin tl ve üzeri

5-Branşınız: Kayak () Snowboard ()

6-Kaç Yıldır Kayak/Snowboard Yapıyorsunuz

2-3 yıl () 4-5 yıl () 6-7 yıl () 8 yıl ve üzeri ()

EK-2. Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin için en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Hızlı kayak/snowboard yapmaktan hoşlanırım.					
2.	Daha önce hiç kaymadığım bir eğimli alanda kayak/snowboard yapmaktan hoşlanırım.					
3.	Önümde ne olduğunu (yamaçtan aşağı sarkan kar kornişi, ağaç, kesilmiş bir ağaç kütüğü, kaya) göremiyor olsam bile kaymaya başlarım.					
4.	Sınırlarımın ötesinde kayak/snowboard yapmaktan hoşlanırım.					
5.	İniş alanının uygunluğundan emin olmasam bile oraya atlamayı denemekten hoşlanırım.					
6.	Sevdiğim sporu yaparken sınırlarımı zorlamaktan hoşlanırım					
7.	Eğer kontrolü kaybedersem, hemen yavaşlamaya çalışmam, Kendimi olayın akışına bırakırım					
8.	Kaymak için her zaman yeni ve heyecan verici bir parkur bulmaya çalışırım					
9.	4,5 metrelik bir düşüşü içeren atlayış benim için çok yüksek bir atlayış değildir					

EK-3. Oxford Mutluluk Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Kendimden hoşnut değilim.					
2.	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum					
3.	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum					
4.	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5.	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim					
6.	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.					
7.	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

EK-4. Federasyon İzin Yazısı



TÜRKİYE KAYAK FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-74709139-125.99-5549311
Konu : Anket İzni hk.

04.09.2023

İLGİLİ MAKAMA

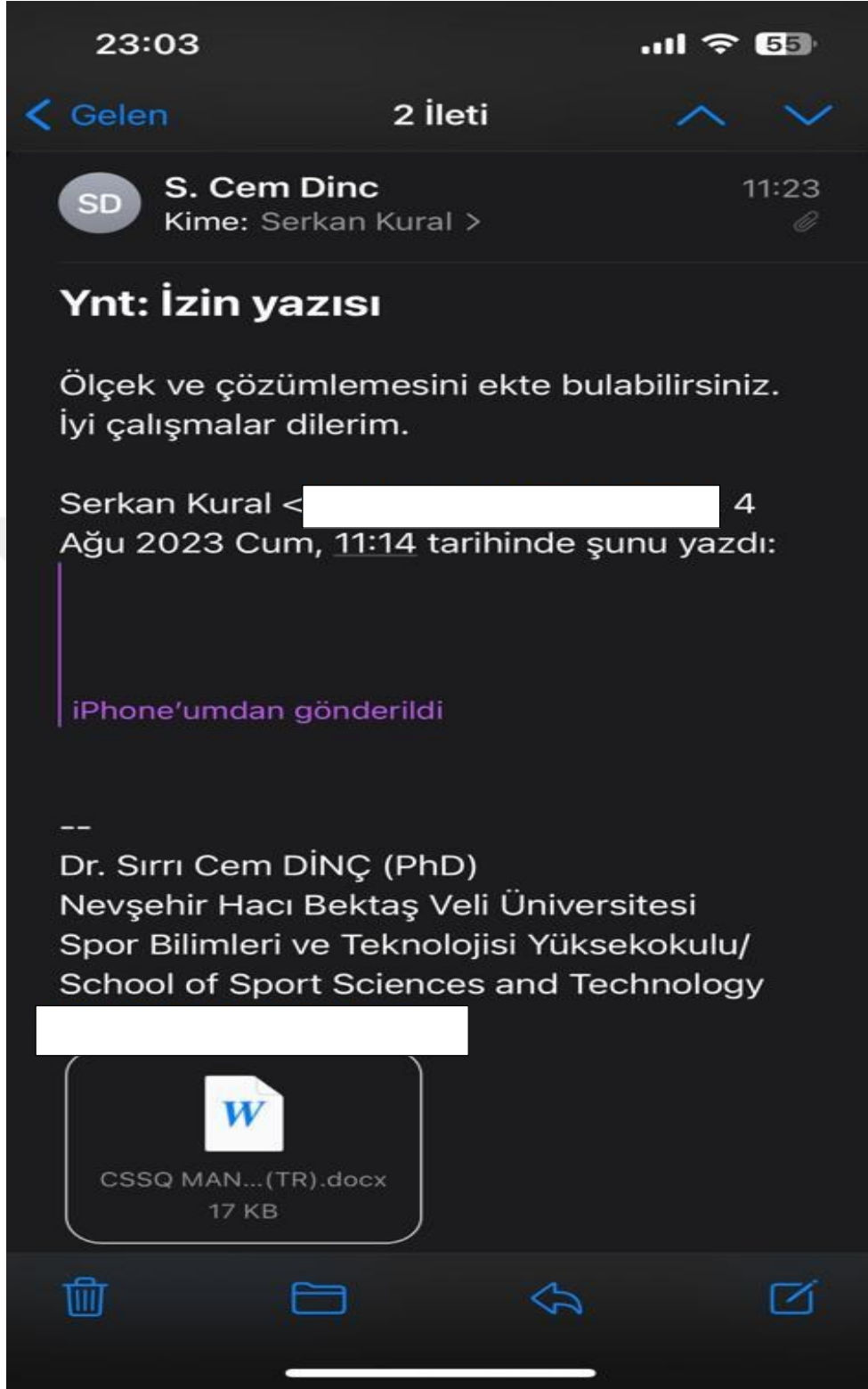
Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı Yüksek Lisans öğrencisi olan Serkan KURAL 2022-2023 kış sezonu faaliyetlerine katılım sağlayan sporcularla anket yapması Federasyonumuzca uygun görülmüştür.
Bilgilerinize rica ederim.

Ali BAYSAL
Genel Sekreter

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 96EFC059-C8C7-42F9-86E8-150D15EE0252 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Tandğan Meydanı Anıt Caddesi No: 8/11-12 Şafak Apart. Çankaya-ANKARA Bilgi için: Meryem Şeyda
Telefon No: (0 312) 285 11 31 Faks No: (0 312) 285 11 32 BUTÜN
İnternet Adresi: www.tkf.org.tr Büro Personeli
KEP Adresi : tkf@hs01.kep.tr



EK-5. Ölçek İzin Belgesi



EK-6. Etik Kurul ve Onay Formu



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-17012596-302.14.04-2300159553

23.05.2023

Konu : Tez Önerisi (Serkan KURAL)

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitümüz Yönetim Kurulunun 22.05.2023 tarihli oturumunda alınan E-17012596-050.02.04-2300159189 sayılı, 2023/16 Yönetim Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

Karar 1:

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği Madde 8/1 gereğince; Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi *Serkan KURAL*'ın tez konusunun "*Elit Düzeydeki Kayak ve Snowboardcuların Heyecan Arayışları ile Mutluluk Düzeyleri*" olarak belirlenmesine, oy çokluğu ile karar verildi.

Prof.Dr. Fatih KIYICI
Müdür

Dağıtım:

Bilgi:

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığına
Sayın Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ

EK-7. Tez Adı Değişikliği Bildirim Formu

	KIŞ SPORLARI ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Winter Sports and Sport Sciences		
TEZ ADI DEĞİŞİKLİĞİ BİLDİRİM FORMU			
Öğrencinin Adı ve Soyadı	Serkan KUARL		
Ana Bilim Dalı	Spor Yönetimi		
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans		
Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı Başkanlığına			
Danışmanlığımı yürüttüğüm ve yukarıda bilgileri yazılı olan bilim dalımız öğrencisinin Tez adı aşağıda belirtilen şekilde değiştirilmiştir. Bilgilerinize arz ederim, 20.10.2023			
Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ			
Değişiklik Türü	Tez Adı Değişikliği ☒		
Tezin Eski Adı	Elit Düzeydeki Kayak ve Snowboardcuların Heyecan Arayışları ile Mutluluk Düzeyleri		
Tezin Yeni Adı	Elit Düzeyde Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların Heyecan Arayışları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Tezin İngilizce Adı	An Examination of The Relationship Between Excitement Seeking and Happiness Levels of Elite Skiers and Snowboarders		
Değişikliğin Gerekçesi	Tez savunma jürilerinin önerisiyle daha uygun olacağından değiştirilmesi gerekmektedir.		
Tez Savunma Jüri Üyeleri			
İmza			
1	Doç. Dr. Murat TURAN	Erzurum Teknik Üniversitesi- Spor Yönetimi	
2	Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ	Atatürk Üniversitesi- Spor Yönetimi	
3	Dr. Öğr. Üyesi, Levent ÖNAL	Atatürk Üniversitesi- Spor Yönetimi	

OF25_V1_08.01.2020

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Serkan KURAL
Doğum tarihi	
Doğum yeri	
Medeni hali	
Uyruğu	
Adres	
Tel	
E-mail	
Eğitim	
Lisans:	
Yüksek Lisans:	
Doktora:	
Yabancı Dil :	