



**REKREATİF AMAÇLI DOĞA SPORLARINA KATILAN
BİREYLERİN REKREATİF FAYDALANMALARININ VE
MOTİVASYONEL KARARLILIKLARININ SOSYAL
BÜTÜNLEŞMELERİNE ETKİLERİ**

(Doktora Tezi)

Ercan ŞİRİN

Kütahya – 2023

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doktora Tezi

**REKREATİF AMAÇLI DOĞA SPORLARINA KATILAN
BİREYLERİN REKREATİF FAYDALANMALARININ VE
MOTİVASYONEL KARARLILIKLARININ SOSYAL
BÜTÜNLEŞMELERİNE ETKİLERİ**

Danışman:
Prof. Dr. Adnan ERSOY

Hazırlayan:
Ercan ŞİRİN

Kütahya – 2023

Kabul ve Onay Sayfası

KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında, 201894511014 öğrenci numaralı, Ercan ŞİRİN' in hazırlamış olduğu "REKREATİF AMAÇLI DOĞA SPORLARINA KATILAN BİREYLERİN REKREATİF FAYDALANMALARININ VE MOTİVASYONEL KARARLILIKLARININ SOSYAL BÜTÜNLEŞMELERİNE ETKİLERİ" başlıklı doktora tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OYBİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

11/08/2023

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Prof. Dr. Adnan ERSOY (Danışman)		
Prof. Dr. Çetin ÖZDİLEK		
Doç. Dr. Sinan AKIN		
Doç. Dr. Erhan DEVRİLMEZ		
Doç. Dr. Ömer ÖZER		

Onay

Doç. Dr. Eray ACAR
Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Doktora tezi olarak hazırladığım “*Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarına Katılan Bireylerin Rekreatif Faydalanmalarının ve Motivasyonel Kararlılıklarının Sosyal Bütünleşmelerine Etkileri*” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

11/08/2023

Ercan ŞİRİN

Özgeçmiş

İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimlerini Kütahya’da tamamladı. Lisans eğitimini 1997-2001 yılları arasında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamladı. 2001 yılında Kütahya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Spor Uzmanı olarak göreve başladı. Askerliğini 2002-2003 yıllarında Isparta Eğirdir Dağ Komando Okulu 1.si olarak tamamladı. 2008-2012 yılları arasında yarı zamanlı görevlendirme ile Kütahya Valiliği Avrupa Birliği Ofisinde Proje Sorumlusu olarak çalıştı. Avrupa Birliği, Dünya Bankası, Gençlik ve Spor Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı gibi kurumlara proje yazdı ve yürüttü. 2005-2011 yılları arasında Avrupa Birliği Gençlik Değişimi programları kapsamında yurtdışında gençlik değişimleri gerçekleştirdi. 2006-2009 yılları arasında “Spor Yapan ve Spor Yapmayan 14 Yaş Grubu Gençlerin Bazı Biyomotorik Gelişimlerinin Karşılaştırılması” başlıklı yüksek lisans tezini hazırlayarak, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalındaki Yüksek Lisansını tamamladı. 10 yılı Kütahyaspor Kulübü olmak üzere toplam 17 yıl futbol oynadı. UEFA B Futbol, 2.Kademe Atletizm, 1.Kademe Yüzme, Oryantiring, Spor Tırmanış, İzcilik ve Rahvan Binicilik branşlarında antrenörlük belgeleri aldı ve ilgili braşlarda tecrübe kazandı. Atletizm, Yüzme, Badminton braşlarında hakemlik yaptı. Halen faal olarak Uluslararası Atletizm Hakemi olarak görev yapmaktadır. 2011-2020 yılları arasında Türkiye Atletizm Federasyonu Kütahya İl Temsilciliği görevini sürdürdü.Kütahya Ayyıldız Gençlik ve Spor Kulübü Başkanı olarak görev yapmaktadır. Ayrıca, Yeşilay Cemiyeti Kütahya Şubesi Yönetim Kurulu Üyesi, Kütahya Gençlik Merkezi Gençlik ve Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi, Türkiye Futbol Antrenörler Derneği Kütahya Şubesi Yönetim Kurulu Üyesi, Kütahya Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Üyesi, Kütahya Belediye Spor Kulübü Derneği Üyesi, Pusula Arama Kurtarma ve Doğa Sporları Spor Kulübü Kurucu Üyesi, Kütahya Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği Üyesi, Doğa Cimnastik Akademisi Gençlik ve Spor Kulübü Kurucu Üyesi olarak Sivil Toplum Kuruluşlarında gönüllü olarak görev yapmaktadır.

Kütahya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde 2001-2013 yılları arasında Spor Uzmanı olarak, 2013-2022 yılları arasında Gençlik Merkezi Müdürü olarak görev yaptı. 2022 yılında Gençlik Hizmetleri Müdürü olarak görev yapmaya başladı. Aynı zamanda vekaleten Gençlik ve Spor İl Müdürü olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki kız çocuğu babasıdır.

ÖZET

REKREATİF AMAÇLI DOĞA SPORLARINA KATILAN BİREYLERİN REKREATİF FAYDALANMALARININ VE MOTİVASYONEL KARARLILIKLARININ SOSYAL BÜTÜNLEŞMELERİNE ETKİLERİ,

ŞİRİN, Ercan

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Adnan ERSOY

Ağustos, 2023, 117 sayfa

Araştırmada rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin, rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın evrenini Türkiye’de rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemini ise 246 kadın, 546 erkek toplam 792 birey oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu, rekreatif fayda ölçeği, motivasyonel kararlılık ölçeği ve sporda sosyal bütünleşme ölçeği kullanılmıştır. Motivasyonel Kararlılığın ve Rekreatif Faydanın, Sporda Sosyal Bütünleşmeye etkisini tespit etmek için ayrı ayrı regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgulara göre motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.38$, $F_{(1,788)}= 456.28$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .38 ile orta düzeyde etkiye sahiptir. Rekreatif faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2=.53$, $F_{(1,783)}= 878.14$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .53 ile orta düzeyde etkiye sahiptir. Ayrıca, tüm ölçeklerde birden fazla alt boyut bulunması sebebi ile aralarındaki ilişkiyi tespit etmek için kanonik korelasyon kullanılmıştır. Motivasyon kararlılık ve rekreatif faydanın, sporda sosyal bütünleşmeyle ilişkisini tespit etmek için ayrı ayrı kanonik korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Kanonik korelasyon analizleri gerçekleştirilmeden önce doğrusallık ve eş varyanslık, çoklu korelasyon ve normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Belirtilen varsayımların sağlanması ile analizden maksimum verimlilik ve doğruluk sağlanmıştır. Anlamlılık düzeyi p 0,05 olarak belirlenmiştir. Bulgulara göre rekreatif faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=44.89$, $p=.00$). Ayrıca, motivasyonel kararlılık ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=23.29$, $p=.00$). Sonuç olarak Motivasyonel kararlılık ve Rekreatif Faydalanmanın Sosyal bütünleşmeye etkisinin ve ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, Motivasyonel Kararlılık, Rekreatif Fayda, Sosyal Bütünleşme

ABSTRACT

THE EFFECTS OF THE RECREATIVE BENEFIT AND MOTIVATIONAL STABILITY OF THE INDIVIDUALS PARTICIPATING IN NATURE SPORTS FOR RECREATIVE PURPOSES ON THE SOCIAL INTEGRATION,

ŞİRİN, Ercan

Doctoral Thesis, Physical Education and Sports Department

Thesis Advisor: Prof. Dr. Adnan ERSOY

August, 2023, 117 pages

In the research, it is aimed to examine the effects of recreational benefit and motivational determination of individuals participating in nature sports for recreational purposes on their social integration. The universe of the study; It consists of individuals who participate in nature sports for recreational purposes in Turkey. Its sample is; It consists of 246 female and 546 male individuals. Personal information form, recreational benefit scale in sports, motivational stability scale and social integration scale were applied in the study. In order to determine the effect of Motivational Stability and Recreation Benefits on Social Integration in Sports, separate regression analysis was applied. According to the findings, it was determined that the effect of motivational determination on social integration in sports was statistically significant ($R^2=.38$, $F(1.788)= 456.28$, $p<.05$). In terms of effect level, it has a moderate effect with .38. It was determined that the effect of recreational benefits on social integration in sports was statistically significant ($R^2=.53$, $F(1.783)= 878.14$, $p<.05$). In terms of effect level, it has a moderate effect with .53. In addition, canonical correlation was used to decide the relationship between them due to the fact that there are more than one sub-dimension in all scales. Canonical correlation analysis was performed separately to determine the relationship of motivation, determination and recreational benefit with social integration in sports. Before performing canonical correlation analyses, linearity and covariance, multiple correlation and normality assumptions were checked. Maximum efficiency and accuracy were achieved from the analysis by providing the specified assumptions. The significance level was determined as $p 0.05$. As a result of the analysis, a significant relationship was found between recreational benefits and social integration in sports according to the findings ($X^2(21)=44.89$, $p=.00$). In addition, a significant relationship has been found between motivational stability and social integration in sports. ($X^2(21)=23.29$, $p=.00$). As a result, it was concluded that Motivational stability and Recreational Utilization have an effect and relationship on social integration.

Keywords: Motivational Stability, Outdoor Sports, Recreational Benefit, Social Integration

ÖNSÖZ

Doktora eğitimim süresince bilgisi ve tecrübesi ile bana yol gösteren, değerli danışmanım Prof. Dr. Adnan ERSOY'a, akademik gelişimime katkı sağlayan ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Doç. Dr. Sinan AKIN ile Doç. Dr. Erhan DEVRİLMEZ hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, mesleki yoğunluğum ve eğitim hayatım sırasında sabır ve desteğini esirgemeyen sevgili eşime, çalışmalarım da enerji kaynağı olan canım kızlarım Doğa ve Çağla'ya, desteğini her zaman yanımda hissettiğim anne ve babama çok teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SPOR, DOĞA SPORLARI, ZAMAN

1.1. SPOR KAVRAMI	6
1.1.1. Spordan Beklentiler.....	7
1.1.1.1. Fiziksel Beklentiler	7
1.1.1.2. Sosyalleşme Beklentisi.....	7
1.1.1.3. Zihinsel Beklentiler	8
1.1.1.4. Sağlık Beklentisi	8
1.1.1.5. Psikolojik Beklentiler.....	8
1.1.1.6. Serbest Zaman Değerlendirme Beklentileri	9
1.2. DOĞA SPORLARI KAVRAMI	9
1.2.1. Gerçekleştiği Mekâna Göre Doğa Sporları Faaliyetleri.....	11
1.2.1.1. Karada Yapılan Doğa Sporları	11
1.2.1.2. Suda Yapılan Doğa Sporları.....	22
1.2.1.3. Havada Yapılan Doğa Sporları	27
1.2.1.4. Kar ve Buzda Yapılan Doğa Sporları.....	28
1.2.2. Doğa Sporları Yapmanın Bireylere Sağladığı Faydalar	29
1.3. ZAMAN KAVRAMI.....	30
1.3.1. Zaman Kullanımı	31
1.3.2. Serbest Zaman.....	31

İKİNCİ BÖLÜM

REKREASYON, MOTİVASYON, SOSYAL BÜTÜNLEŞME

2.1. REKREASYON KAVRAMI	34
2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	35
2.1.2. Rekreasyonun Faydaları.....	36
2.1.2.1. Rekreasyonun Psikolojik Faydaları.....	36
2.1.2.2. Rekreasyonun Fiziksel Faydaları	36
2.1.2.3. Rekreasyonun Sosyal Faydaları	37
2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	37

2.1.3.1. Yararlılığına Göre Rekreasyon.....	37
2.1.3.2. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon	38
2.1.3.3. Kullanılan Mekân Açısından Rekreasyon.....	38
2.1.3.4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon	38
2.1.3.5. Fonksiyonel Açısından Rekreasyon.....	39
2.1.4. Rekreasyona İhtiyaç Duyulmasının Nedenleri	40
2.1.4.1. Kişisel Yönden	40
2.1.4.2. Toplumsal Yönden	41
2.2. MOTİVASYON KAVRAMI.....	42
2.2.1. Motivasyon Çeşitleri.....	43
2.2.1.1. İçsel Motivasyon	43
2.2.1.2. Dışsal Motivasyon.....	44
2.2.1.3. Motivasyonsuzluk	45
2.2.2. Sporda Motivasyon.....	45
2.2.2.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu	45
2.2.2.1.1. Genel Spor Motivasyonu	45
2.2.2.1.2. Özel Spor Motivasyonu	46
2.2.2.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu	46
2.2.2.2.1. Yeterli Motivasyon	46
2.2.2.2.2. Yetersiz Motivasyon	46
2.2.2.2.3. Aşırı Motivasyon.....	46
2.3. SOSYAL BÜTÜNLEŞME KAVRAMI.....	46
2.3.1. Sosyal Bütünleşmenin Gerçekleşmesi İçin Gerekli Temel Şartlar	48
2.3.2. Sosyal Bütünleşme Türleri.....	49
2.3.2.1. Fonksiyonel Bütünleşme	49
2.3.2.2. Normatif Bütünleşme	50
2.3.2.3. Mana Etrafında Bütünleşme.....	51
2.3.2.4. Yersel Bütünleşme	51
2.3.2.5. Dış Tesirlerle Bütünleşme.....	51
2.3.2.6. Kitle İletişim Araçlarından Doğan Bütünleşme	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
MATERYAL VE YÖNTEM	
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	54
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	55
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.3.2. Motivasyonel Kararlılık Ölçeği	56
3.3.3. Rekreatif Fayda Ölçeği	56
3.3.4. Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği.....	57

3.4. VERİLERİN ANALİZİ	57
-------------------------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİK TABLOLARI.....	60
---	-----------

4.2. REGRESYON ANALİZİ TABLOLARI	64
---	-----------

4.3. KANONİK KORELASYON TABLOLARI.....	65
---	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA	68
----------------------------	-----------

5.2. SONUÇ.....	78
------------------------	-----------

5.3. ÖNERİLER	79
----------------------------	-----------

EKLER.....	82
-------------------	-----------

KAYNAKÇA	88
-----------------------	-----------

DİZİN	101
--------------------	------------

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1: Araştırmaya Dahil Olan Sporcuların Demografik Verilerine Göre Cinsiyet Dağılımları	60
Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Yaş Dağılımları	60
Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Eğitim Dağılımları	60
Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Meslek Dağılımları	61
Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Dalı Dağılımları	61
Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Yapma Sürelerinin Dağılımları	62
Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Dalıyla Tanışma Şekillerinin Dağılımları	62
Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Beraber Spor Yapılan Kişilerin Dağılımları	62
Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spora Ayrılan Bütçenin Dağılımları	63
Tablo 4.10: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalı İle İlgili Eğitim Dağılımları	63
Tablo 4.11: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalı İle İlgili Bir Kulübe Üyeliğın Dağılımları	63
Tablo 4.12: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalına Yıllık Katılım Sıklığının Dağılımları	63
Tablo 4.13: Motivasyonel Kararlılığın Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizi ve Model Tablosu	64
Tablo 4.14: Motivasyonel Kararlılığın Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizi ve ANOVA Tablosu	64
Tablo 4.15: Rekreasyon Faydalarının Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizine Model Tablosu	64

Tablo 4.16: Rekreasyon Faydalarının Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizive ANOVA Tablosu	64
Tablo 4.17: Motivasyonel Kararlılık ve Sporda Sosyal Bütünleşme Alt Boyutları Arasındaki Kanonik Korelasyon Tablosu.....	65
Tablo 4.18: Rekreasyon Faydaları ve Sporda Sosyal Bütünleşme Alt Boyutları Arasındaki Kanonik Korelasyon Tablosu.....	66



ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırmaya İlişkin Süreç.....	54
Şekil 3.2: Araştırma Tasarımı.....	55



KISALTMALAR

ICF	Uluslararası Kano Federasyonu
ITU	International Triathlon Union
MCTCA	Ministry of Culture, Tourism and Civil Aviation
SSBÖ	Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği
TDF	Türkiye Dağcılık Federasyonu
TİF	Türkiye İzcilik Federasyonu
TSSF	Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu
TYF	Türkiye Yelken Federasyonu
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UNICEF	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
WHC	Dünya Mirası Komitesi



TEZ METNİ

GİRİŞ

Doğa sporları, insanların doğa ile bütünleşmelerine imkân sağlayan, gerçekleştirmesi büyük haz veren ve heyecan oluşturan, seyretmesi bile heyecan veren, doğa sevgisini ve hasretini canlandıran önemli bir spor branşıdır (Mengütay, 2003).

Başka bir ifade ile doğa içerisinde herhangi bir motor gücü kullanmadan yardımcı materyaller kullanılarak ve tecrübelerden yararlanarak gerçekleştirilen bir spordur. Şehir ve iş yaşamının yoğunluğu, hayatın rutin temposu bireyler üzerinde olumsuz birçok etki oluşturmaktadır. Doğa sporları, bireylere fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yönlerden olumlu katkılar sağlamaktadır. Doğa sporları, bireylerin sosyalleşmelerini sağlayarak, stresten uzaklaşmalarına vesile olarak ve monoton yaşantı içerisinde hayatlarına renk katarak yaşamda çok önemli bir yer içermektedir (Demirhan, 2003).

Doğru seçilen ve uygulanan doğa sporu stresi azalttığı gibi olaylara karşı verilen olumsuz tepkileri de azaltmaktadır. Kişinin en başta kendisine olan saygısını artırıp, kaygı ve gerginliği kontrol altında tutmaya yardımcı olmaktadır (Şahin, 2003).

Rekreasyon kelimesi yenilenme, tazelenme anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden türemiştir. Dilimizde ise daha çok boş zamanlarda bireysel olarak ya da gruplar halinde gönüllüce eğlenme ve dinlenme amacıyla yapılan faaliyetler anlamıyla kullanılmaktadır (Karaküçük, 2005).

Başka bir tanımlama ile rekreasyon, bireyin serbest zamanlarında gönüllü olarak dahil olduğu, bireyin kendisi için anlamlı olan, eğlenmesini sağlayan etkinlikler olarak ifade edilebilir. Bu etkinlikler açık alanda yapılabileceği gibi kapalı alanlarda da yapılabilmektedir. Yoğun fiziksel hareket gerektirebileceği gibi fiziksel hareket içermeyen de yapılabilmektedir (Cordes ve İbrahim, 1999).

Motivasyonel kararlılık, bireyin herhangi bir alanda başarılı olması veya hedeflediği sonuçlara ulaşabilmesi için gerekli olabilecek güdülenme türüdür. Motivasyonel kararlılık ifadesinin aslında güdülenme ifadesinden daha farklı olduğu, motivasyonel kararlılığın motivasyonun sürdürülmesinde önemli bir etkisinin olduğunu belirtilmektedir (Sarıçam ve Kırıl, 2013).

Sosyal bütünleşme, bir topluluğu oluşturan kültürel özelliklerin birleşerek daha büyük bir anlam bütünlüğü oluşturması olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, Karlı ve Yetim, 2006).

Sosyal bütünleşmenin oluşması için kültürel verilerin sosyal yaşamın bir çıktısı olması ve zamanla yaşanılarak kazanılmış olması gerekmektedir. Bu kültürel ve toplumsal normlar sosyalleşme sayesinde kazanılmaktadır (Kurtkan, 1976).

Hem açık alan rekreasyon faaliyetleri arasında yer alan, hem de spor branşları arasında yer alan doğa sporlarının faydaları çok çeşitlidir. Sporun faydalarını içerdiği gibi rekreatif faaliyetlerin faydalarını da içermektedir. Gönüllü olarak tercih edilmesi ve bireylere fiziki olarak da doğa ile iç içe olma fırsatı sunduğu için ilave bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Doğa içerisinde kısıtlı imkanlar çerçevesinde yardımlaşma, paylaşma, bir sorunu aşma gibi kazanımlar sağlamaktadır. Bu yönüyle sosyalleşme ve sosyal bütünleşmeye olumlu yönde katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatür taramasında, bu alanda yapılan fazla çalışma olmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda çalışmamız hem doğa sporlarına yönelik yeni çalışmaların yapılmasına yön verecek, örnek olacak ve doğa sporlarının önemini bir kez daha vurgulayacaktır.

Rekreatif faaliyetlerin bireyler üzerindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarının olduğu birçok çalışmada belirtilmiştir. Rekreatif faaliyetler sınıflandırıldığında ise birçok çeşidinin olduğu görülmektedir. Bunlar arasında en çok dikkat çekenlerinden birisi ise açık alan rekreasyon faaliyetleridir. Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin önemli bir bölümünü de doğa sporları oluşturmaktadır.

Aynı zamanda spor yapmanın da birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Ancak doğa sporlarının genellikle rekabet içermemesi, doğada gerçekleştiriliyor olması, monoton hayatın dışında mekânlarda yapılması sayesinde bireylerin kendilerini dinlemelerine ve kendilerini bulmalarına imkan sağlamaktadır. Bu nedenle doğa sporlarının daha geniş ve çeşitli kitlelere hitap etmesine ve son dönemlerde daha fazla tercih edilmesine yol açmaktadır.

Rekreatif faaliyetlerin özellikleri incelendiğinde, kişilerin gönüllü olarak etkinliklere dahil oldukları görülmektedir. Rekreatif olarak doğa sporlarına katılan bireylerin de gönüllü olarak faaliyetlere dahil olmaları motivasyonel olarak hazır

olduklarını ve çeşitli zorlukları aşmak zorunda olmaları ise motivasyonel kararlılıklarını da ortaya koymaktadır.

Yine çeşitli rekreatif faaliyetler ile sporun psikolojik ve sosyal faydalarını incelediğimizde bireylerin kendilerini gerçekleştirme, kendilerini ifade edebilme, toplum içinde kendilerini gösterme, başarıma ve aidiyet duygusu kazanma gibi ortak gerekçelerin olduğu ve bu sayede sosyalleşmelerine vesile olduğu anlaşılmaktadır. İlave olarak yardımlaşma, mevcut ve kısıtlı imkanları ortak kullanma, iş bölümü yapma gibi özellikler ile sosyal bütünleşmeye de katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkilerinin olup olmadığının araştırılması önem arz etmektedir.

Ayrıca çalışmanın çıktıları sayesinde Kamu Kurum ve Kuruluşlarının, Spor Kulüplerinin ve diğer Sivil Toplum Kuruluşlarının bu alanda daha etkin çalışmalar sürdürmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkilerinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problem Cümlesi

- Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının sosyal bütünleşmeye etkisi var mıdır?
- Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmeye etkisi var mıdır?
- Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmaları ile sosyal bütünleşmeleri arasında ilişki var mıdır?
- Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin motivasyonel kararlılıkları ile sosyal bütünleşmeleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

- **Hipotez H1:** Rekreatif amaçlı doğa sporları ile ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkisi vardır.

- **Hipotez H2:** Rekreatif amaçlı doğa sporları ile ilgilenen bireylerin rekreatif faydalanmalarının sosyal bütünüleşmelerine etkisi vardır.
- **Hipotez H3:** Rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılıkları ile sosyal bütünüleşmeleri arasında bir ilişki vardır.
- **Hipotez H4:** Rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin rekreatif faydalanmaları ile sosyal bütünüleşmeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Varsayımları

Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünüleşmelerine etkilerinin ve aralarındaki ilişkinin büyük oranda olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünüleşmelerine etkilerinin ve ilişkilerinin incelenmesi ile sınırlı kalmıştır. Araştırma Türkiye’de rekreatif amaçlı doğa sporlarıyla ilgilenen bireyler ile sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM
SPOR, DOĞA SPORLARI, ZAMAN

1.1. SPOR KAVRAMI

Spor kişilerin serbest zamanlarında hobi olarak veya meslek olarak yapabileceği bir kavramdır. Yalnız başına veya bir topluluk ile birlikte gerçekleştirilebilir. Herhangi bir malzeme kullanarak yapılabildiği gibi malzeme kullanmadan da yapılabilmektedir. Müsabık olarak gerçekleştirilirken önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde yapılmaktadır. Sosyalleşmek, toplum ile bütünleşmek, kendi yeteneklerini sergilemek ve becerilerini geliştirmek gibi amaçlar ile yapılırken bireylere ruhsal, zihinsel, psikolojik ve fiziksel yönden de birçok katkı sağlayan önemli bir olgudur (Erkal, 1981).

Aslında, spor kavramından bahsederken genel olarak iki bölüme ayırmak anlamlı olacaktır. İlk bölüm mücadele gereken yüksek performans sporlarını, ikinci bölüm ise sağlık, eğlence, hobi vb. amaçlar ile yapılan herkes için ve yaşam boyu spor olarak ayrılabilir (Erdemli, 2008).

Birinci bölüm olan yüksek performans sporlarında, daha önceden karara bağlanmış olan kurallar çerçevesinde yapılan, rekabete dayalı, yarışma odaklı ve üstün gelme durumu söz konusudur. İkinci bölüm olarak belirtilen herkes için ve yaşam boyu spor kavramında ise rekabetten ziyade daha çok iyi vakit geçirme, fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal yönden faydalar kazanma söz konusu olmaktadır. Bu doğrultuda, spor kavramı algı olarak fiziksel aktivite, egzersiz, hareket kavramlarını içerse bile ayrı ayrı tanımlama daha anlamlı ve belirleyici olacaktır. Bu durum bazı kaynaklarda da performans sporu ve serbest zaman ve kitle sporu olarak da ikiye ayrılmaktadır (Aracı, 2000).

Sporun uygulama açısından tanımına baktığımızda ise sadece bir yarışma düzeni olmadığı, rekreatif açıdan da değerlendirilmesi gerektiği, dans, rekreatif egzersizler, fitness vb. birçok etkinliği kapsayan bir yapı olduğu anlaşılmaktadır (Parks ve Zenger, 1998).

Doğa ile alakalı spor tanımlarına baktığımızda, insanların doğa ile mücadele ederken elde ettiği becerileri geliştirerek, yalnız veya topluluk ile birlikte yapılabilen, barışçıl bir şekilde, teknik ve estetik olarak yapılan spor uygulamanı ifade edilmektedir (Fişek, 1998).

İlgili tanımlamalar doğrultusunda, sporun bazen serbest zaman kavramı içerisinde endüstrileşme organizasyonunun hedefinde bir olgu, bazen de ulusallaşma,

sosyal bütünleşme kavramları içerisinde gösteri ve birliktelik faaliyetlerinin temel unsuru olan bir olgu olarak tanımlandığını görmekteyiz (Balcı, 2005).

1.1.1. Spordan Beklentiler

Genel olarak bakıldığında çocuk ve gençlerin beklentilerinin yeni beceriler öğrenmek, iyi zaman geçirmek, yeni çevre edinmek, güçlenmek, coşku duymak, kazanarak kendini göstermek olduğu belirtilebilir. Yetişkinlerin beklentilerinin ise sağlığını korumak, sağlığını yeniden kazanmak, bedensel, psikolojik, zihinsel, ruhsal yönden kendini iyi hissetmek, sosyalleşmek, sportif verimi daha üst düzeye çıkarmak olarak belirtilebilir (Muratlı, 2003).

Bu bilgiler doğrultusunda kişilerin spordan beklentilerini fiziksel, sosyal, zihinsel, sağlıksal, psikolojik ve serbest zaman değerlendirme olarak sıralayabiliriz.

1.1.1.1. Fiziksel Beklentiler

Hareket etme, insanın yaratılışından bu yana bünyesinde var olan bir kavramdır. İnsan bunun için gerekli olan iskelet ve kas sistemine sahiptir. Bu sistemleri verimli kullanmak, geliştirmek ve korumak için spor yapmak önem arz etmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapıldığında fiziksel uygunluğun ve dayanıklılığın arttığı gibi iç organların fonksiyonlarının da geliştiği bilinmektedir (Erkal, 1998).

1.1.1.2. Sosyalleşme Beklentisi

İnsan, yaşamının daha verimli ve anlamlı olması için sosyal olması gereken bir canlıdır. Sosyalleşme sürecinde, içinde bulunduğu toplumun kültürü ve çevresel şartları etkilidir. Aslında bireylerin tüm yaşamı, çevresi ile uyumlu yaşama çabası içerisinde gelişerek devam eder. Bu yüzden sosyalleşme birçok karmaşık yapı içerisinde oluşur.

Farklı bir bakış açısı ile sosyalleşme süreci, insanın içinde yaşadığı toplumun kural ve kaidelerine dahil olmayı öğrenmesi ve öğrenmeye çalışması ile süregelir (Yavuzer, 2000).

Birlikte hareket etme, ortak hareket becerisini geliştirmektedir. Spor içerisinde rakiple veya takım arkadaşı ile ortak bir yapı içerisinde hareket edilmektedir. Tabii bu durum doğa sporlarının özellikleri sayesinde daha etkin bir rol almaktadır. Bu yüzden sosyal anlamda bireylere sorumluluk yüklemektedir (Yetim ve Cengiz 2010).

Bireyin hareketli olması, spor yapması hem kendisi hem de toplum için çok değerlidir. Çünkü hareket ve spor, dil gibi diğer insanlarla iletişim kurduğu, kendisini ifade edebildiği ve bu vesile ile yaşamını sürdürdüğü bir mecradır. Bu iletişim yeterliliği ile sosyalleşme beklentisi karşılanabilmektedir (Hasırcı, 2000).

1.1.1.3. Zihinsel Beklentiler

Kişilerin sportif becerileri doğuştan gelmez, sonradan öğrenerek gelişir. Öğrenmeyi sağlayan en temel unsur ise zihindir. Sportif beceri sadece ilgili hareketi yapabilme olarak düşünülmemelidir. Becerinin öğrenilmesi ve gerçekleşmesi mevcut kuralların, tekniklerin, taktiklerin ve yapının öğrenilmesi ile olur. Bunun için bir koordinasyon gerekir. Bu koordinasyonu ise zihinsel gelişim ve kapasite sağlamaktadır (Aracı 2001).

1.1.1.4. Sağlık Beklentisi

Hızla artan şehirleşme, teknolojinin yaşamımıza daha fazla girmesi ve hayatı kolaylaştırması, sosyal çevremizin değişmesi, ekonomik önceliklerin farklılaşması, kültürel çatışmaların çoğalması gibi sebeplerle psikolojik gerilme kaynakları artmıştır (Zorba 2006).

Bireyin psikolojik, bedensel ve fiziksel olarak iyi olabilmesi için gerekli olacak irade, güç ve kuvvetin gelişmesi için spor bir gereksinim olarak görülmektedir. Spor, sağlık sektörünün bir alternatifi aracı olarak görülmekte, düzenli olarak yapıldığında hastalıklara karşı vücut direncini geliştirmektedir (Zorba 2009).

1.1.1.5. Psikolojik Beklentiler

Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisini incelediğimizde görüyoruz ki tabanda bedensel isteklerin karşılanması vardır. Psikolojik isteklerin giderilmesi ise bedensel ihtiyaçlara bağlıdır. Bireylerin kendilerine has ihtiyaçları olmaktadır. Tüm ihtiyaçlarının tamamının giderildiği çok sık görülmemektedir. Bu nedenle eksik kalan bir ihtiyacın yokluğunu kapatmak için birey zaman zaman çeşitli davranışlara yönelir (Sarol, 2013).

Serbest zaman faaliyetleri kişilerin davranışlarına yön veren, psikolojik durumlarını destekleyen, sağlık ve kültürel açıdan destekleyen önemli bir olgudur (Özşaker, 2012).

1.1.1.6. Serbest Zaman Değerlendirme Beklentileri

Mesleki yaşam içerisinde fiziksel ve psikolojik yorgunluk, sıkıcı ve monoton ortamdaki bir süre olsun ayrılma isteği, bireyleri genellikle rahatlatıcı, tazelenmeye imkân sağlayan, reaktif faaliyetlere yönlendirmektedir (Tel ve Köksalan, 2008).

Kendini gerçekleştirme ve iyi hissetme kavramları rekreatif faaliyetlerin en temel hedefidir. Rekreasyon kavramına genel olarak baktığımızda iş yaşamı dışında yapılan çeşitli aktiviteler olarak bilinmektedir. Rekreasyon, katılımcının gönüllü olarak dahil olduğu, kendi iradesi ile seçtiği faaliyetleri kapsamaktadır (Serarslan ve Bakır, 1988).

1.2. DOĞA SPORLARI KAVRAMI

İnsan bedeni yaratılışı gereği devamlı hareket etme gereği duymaktadır. Yapısında doğal koşullar ile mücadele etme, kendine ait olanı koruma, hayati ihtiyaçlarını karşılayabilme özellikleri bulunmaktadır. İnsan, bu doğrultuda günümüze kadar hayatını idame ettirebilmek için günlerini mecburen hareket ederek geçmiştir (Zorba, 2000).

İnsanın doğa sporlarında başarılı olabilmesi için doğayı gerçekten iyi tanınması, doğa olaylarını anlık olarak yorumlayabilmesi, bu alanda belirli bir tecrübe sahibi olması gerekmektedir (Altın, 2007).

Doğa sporlarında diğer spor branşlarından farklı olarak kazanıp kaybetmek, rakiple yarışmak gibi kavramlar genellikle söz konusu değildir. Doğa sporlarında doğanın müsaade ettiği ölçüde doğayla ve bireyin kendisi ile mücadele etmesi önem arz etmektedir (Mengütay, 2003).

Doğa sporları, açık alan rekreasyon faaliyetleri içerisinde de çok önemli bir yere sahiptir. Doğa sporlarına katılan bireyler, gerek ilgili spor branşının özellikleri sayesinde, gerekse açık alanın vermiş olduğu hissiyat sayesinde doğa ile uyum sağlayarak, kişisel yeterliliklerini artırırlar (Plummer, 2009).

Doğa Sporları, insanların olağan yaşamlarının dışına çıkarak, doğa ile baş başa olma, yeni tecrübeler elde etme, farklı heyecanlar yaşama ve serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine imkân sağlamaktadır.

Bireyler, doğa sporları sayesinde bir sürede olsa şehirlerden uzaklaşarak doğa ile buluşmaktadır. Spor yaparken hem doğa ile uyum sağlamakta, hem de doğada kendilerini bulmaktadırlar. Bu vesile ile insanlar doğanın insan hayatındaki öneminin farkına varmaktadır (Neuman, 2004).

Açık alan rekreasyon aktiviteleri bünyesinde karşımıza çıkan doğa sporlarında önemli olan insanın doğa ile uyumlu hareket edebilmesidir. Bu doğrultuda insan gücünün öne çıkması çok değerlidir. Doğa sporlarının sadece insan gücü ile ya da kısıtlı malzeme kullanarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bazı spor branşları doğa içerisinde yapılırsa bile motor ve hayvan desteği olmasından dolayı, doğa sporları kapsamı dışında kalmaktadır. Söz konusu kapsam dışında kalan spor branşlarına motokros, offroad, araba yarışı, motorlu tekne, ata binme, köpekli kızak gibi branşlar örnek olarak verilebilir (Priest ve Gass, 1997).

Bu doğrultuda doğa sporları, bireylerin alan ile ilgili yeterliliği, bilgisi, becerisi, tecrübesi ve kondisyonu ile herhangi bir şekilde hayvan ve motor gücü desteği almadan doğanın müsaade ettiği düzeyde doğa ile mücadele ederek gerçekleştirilen spor faaliyetleri olarak tanımlanabilmektedir (Clarke, 1998).

Doğa sporlarında kazanıp kaybetmek önemli değildir. Önemli olan sürecin doğa içerisinde keyifli bir şekilde sürdürülmesidir. Süreç içerisinde yaşayarak deneyim kazanılması anlam taşımaktadır. Aynı zamanda anlam kazanırken süreç kişinin beklentileri, tecrübesi ve kapasitesi doğrultusunda şekillenmektedir. Vahşi yaşam ile uyum sağlayarak kişinin kendisini tanıması ve kendisini bu şekilde bulması anlamlıdır. Buradan anlaşılıyor ki doğa sporlarında beklentiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Mitchell, 1983).

Doğa sporlarının en önemli özelliklerinden birisi de bireyleri konfor alanları dışına çıkarmasıdır. Konfor ve rahatlık alanlarının dışına çıkmaya cesaret edemeyen kişiler potansiyellerini ortaya çıkarmak için kendilerini zorlamazlar. Ancak doğa sporları ile ilgilenen bireyler konfor alanlarından uzaklaştıkları için kendi potansiyellerini çoğunlukla zorlamaktadırlar. Bu durum kişisel gelişimlerine katkı sağladığı gibi mevcut potansiyellerini kullanma ve artırmaya imkân sağlamaktadır (Reece ve Reece, 2018).

Doğa sporları yapılışı gereği bireyleri birbirine bağlar. Doğa içerisinde yardımlaşmaları, mevcut imkânları paylaşımları gerekmektedir. Bu sayede spor yaparken diğer bireylerle etkileşim içinde kalmalarını ve sosyalleşmelerini sağlar.

Doğa sporlarının, açık alanda yapılması münasebetiyle yapıldığı mekâna göre değerlendirilmesi olağandır. Bu çerçevede genel olarak karada, havada, suda ve kar ve buzda olmak üzere dört ana grupta sınıflandırmak mümkündür (Hazar, 2003).

1.2.1. Gerçekleştiği Mekâna Göre Doğa Sporları Faaliyetleri

Doğa Sporları gerçekleştirildiği ortama göre tasniflendiğinde karada, havada, suda ve karda yapılan doğa sporları olarak düzenlenebilir.

1.2.1.1. Karada Yapılan Doğa Sporları

Doğa sporları arasında en fazla tercih edilen ve haliyle en fazla katılımcı sayısı olan doğa sporları karada yapılan doğa sporlarıdır.

Doğa Yürüyüşü (Hiking):

Sportif amaçlarla veya zevk almak için doğada gerçekleştirilen yürüyüş anlamına gelmektedir. Dağcılık ve trekking kavramlarına göre daha kolay olan bir aktivitedir. Genellikle ormanda, patikalarda, vadilerde, ormanlık alanlarda oluşturulan yapay yürüyüş alanlarında başlama ve bitiş yeri ve güzergahı belirlenmiş ve günübirlik gerçekleştirilen yürüyüşlerdir.

Yürüyüşün süresine, parkurun eğimine, mevsimsel şartlara göre zorluk dereceleri değişmektedir. Günübirlik gerçekleştirildiği için saatlik, yarım günlük veya tam gün zaman ayrılabilir. Hiking için seçilen parkurlar genellikle düz veya mümkün olduğunca az eğimli arazilerde seçilir. Yürüyüş parkurunun başlangıç ve bitiş noktalarının aynı yerde olması daha çok tercih edilmektedir. Aynı parkurda gidiş dönüş olabileceği gibi bir çember çizerek aynı yere de gelinebilmektedir. Kat edilecek parkurun önceden kontrol edilmesi aksaklıkların yaşanmaması için önem arz etmektedir (<https://tdf.gov.tr/>, 2023).

Bireyler günübirlik de olsa güzel bir manzaranın içine yer alabilmek için doğa yürüyüşü yapmaktadırlar. Günübirlik olması, performans gerektirmemesi sebebi ile hemen hemen herkesin yapabileceği bir faaliyettir. Çok teknik malzemelere ihtiyaç duyulmaması ve günübirlik olması münasebeti ile ekonomik olarak bireyleri

zorlamamaktadır. Ailecek, arkadaşlarla ve yakın sosyal çevre ile gerçekleştirilebilecek ve bireylerin sosyalleşmesine fırsat sunacak bir faaliyettir. Bireysel olarak da gerçekleştirilebilir. Lakin güvenlik nedenleri ile yalnız yapılması tavsiye edilmemektedir. Aynı zamanda 9-10 kişilik bir gruptan da kalabalık olması tavsiye edilmemektedir. Kalp ve damar sağlığı açısından uygun ve destekleyici bir faaliyettir (Karaküçük vd., 2017).

Doğa yürüyüşü denilince genel bir kanı oluşmaktadır. Ancak bilinçli veya bilinçsiz olarak kimileri bunu dağcılık, kimileri trekking, kimileri ise hiking terimleri ile dile getirmektedir. Dağcılık branş, hiking ve trekking terimlerini kapsasa da ayrı ayrı tanımlamada ve aktarmakta fayda bulunmaktadır.

Doğa Yürüyüşü Dağcılığın temelidir. Bu yürüyüşler bir patikada olduğu gibi patika olmayan arazilerde de gerçekleştirilebilir (Sturm ve Zinti, 1986).

Her yaş grubundan bireylerin dahil olabileceği bir branştır. Kondisyon açısından farklı kapasitelere sahip kişiler aynı etkinlik içerisinde zaman zaman beraber denk gelebilmektedirler. Doğa sporlarının diğer branşlarında olduğu gibi doğa yürüyüşünde de yardımlaşma, paylaşma ve uyumlu hareket etme önemli bir noktadır (Zorba, 2009).

Trekking:

En az bir gece kamp şeklinde konaklama gerçekleştirilerek yapılan, hikinge göre daha uzun parkurların tercih edildiği, daha yüksek irtifalara çıkıldığı, farklı arazi yapılarını aşmayı gerektiren ve doğada yapılan yürüyüşlerdir.

Kamp kurabilmek ve yeterli yeme-içme ihtiyacını karşılamak için organize olmayı gerektirmektedir. İrtifa, mevsimsel şartlar, parkurun uzunluğu, arazide kalma süresi gibi şartlardan dolayı oluşabilecek her türlü duruma hazır olmak gerekmektedir. Bu yüzden belirli bir tecrübe ve bilgi birikimine ihtiyaç duyulmaktadır. Duruma göre yüzme becerisi, tırmanış becerisi, yön bilgisi, hava durumu hakkında genel bilgi ve yorumlama kabiliyeti söz konusu faaliyeti kolay kılacaktır. Mesafenin doğa yürüyüşüne göre daha uzun olması münasebeti ile genellikle başlangıç ve bitiş noktaları ayrı yerlerde olabilmektedir. Yürüyüş parkurunun kat edilme süresi, bireyin antrenman seviyesi, parkurun zorluk derecesi, mevsimsel şartlar sebebiyle değişmektedir. Bazı trekking parkurları birkaç hafta sürebilmektedir. Bazı trekking parkurları üzerinde sportif ve turistik amaçlarla sporculara kolaylık sağlamak için kamp alanları, yeme

içme mekanları, yönlendirme levhaları ve işaretlemeleri, tuvalet, duş vb. yerler oluşturulmuştur. Daha çok kültür rotaları üzerinde oluşturulmaktadır (<https://tdf.gov.tr/>, 2023).

Avrupa Konseyi, Genişletilmiş Kısmi Antlaşma içerisinde kültür rotalarından bahsetmektedir. Kültür rotalarını, uluslararası bir anlamı olan, ülkelerin ortak değerlerini ortaya koyan, kültürel bir yapıya sahip, bir veya birkaç yürüyüş rotasını içinde bulunduran güzergâhlar olarak tanımlamaktadır. Kültür rotaları, en az 3 ülkeyi kapsamalı ve ilgili ülkelerin sivil toplum kuruluşları marifetiyle geliştirilmiş olmalıdır.

Kültür Rotaları, dünya çapında ise çeşitli kuruluşlar tarafından da tanımlanmaktadır. En önemlilerinden birisi UNESCO'nun Dünya Mirası Komitesi'dir (WHC). WHC, kültür rotalarını, inanç rotaları, ticari rotalar (baharat, tuz, ipek, vb.), askeri rotalar (Haçlı Seferleri, Napoleon'un rotası vb.), spor rotaları (Paris Pekin rallileri, Rom Yarışı, vb.), önemli gün ve olaylara ait rotalar (Rus seferi, vb.) ve uzun yıllardan bu yana birçok kez tekrar edilmiş rotalar olmak üzere sınıflandırma yapmıştır (Eryurt ve Clow, 2016).

Doğa yürüyüşleri, turizm faaliyetleri içerisinde de yoğun bir şekilde gerçekleştirilmektedir. Tırmanış ve dağcılıktan daha az riskli bir kara yolculuğu ve macera türü olarak da değerlendirilmektedir. Örnek verilecek olursa dünyanın en yüksek dağı olan Everest'in eteklerinde turistik olarak yapılmaktadır. Özellikle Nepal'deki en popüler turizm faaliyeti olarak görülmektedir (MCTCA, 2004).

Trekking, çoğunlukla ulaşımın sadece yürüyerek yapılabileceği bölgelerde gerçekleştirilmektedir. Heyecan oluştursa da, dağcılık olarak algılsa da tam anlamıyla dağcılığı karşılamaktadır. Hiking ile arasındaki en önemli fark birkaç gün sürebilmesi ve konaklama ihtiyacının doğmasıdır. Farklı doğa sporları ile birleştirildiği görülmektedir. Örnek olarak duvar tırmanışı için birkaç günlük trekking yapılabilir. Bir haftadan daha uzun devam eden, genellikle arama-kurtarma faaliyetleri, coğrafi keşif, bilimsel araştırma, askeri operasyon, veya spor organizasyonu olarak yapılan yürüyüşlere ekspedisyon olarak adlandırılır (Karaküçük vd., 2017).

Dağcılık:

Dağcılık, adı üzerinde dağların yüksek zirvelerine ulaşabilmek amacıyla çok daha teknik malzemeler ve haliyle teknik bilgiler gerektiren, kondisyon açısından yeterlilik isteyen çok özel bir doğa sporudur. Diğer spor branşları gibi genellikle belirli

bir süre içerisinde başlayıp bitmemektedir. Gerekli durumlarda günlerce sürebilmektedir. Bu süreci yönetebilecek psikolojik altyapıya sahip olmak gerekmektedir. Doğayı iyi tanımak, hava şartlarını öngörebilmek çok değerlidir. Yetersiz bilgi, doğa ile gereksiz mücadele hırsı, başarmak için kişisel ısrar ölümcül sonuçlar doğurabilmektedir. Bireyin dağcılık sporunu yapabilmesi için yeterli ve gerekli eğitimlerin alınması, bilgi ve tecrübe düzeyini sağlanması, elzem malzemelerin temin etmesi, fiziksel olarak antrenmanlı olması ve psikolojik olarak hazır olması gerekmektedir (<https://tdf.gov.tr>, 2023).

Yaz veya kış aylarında yapılabilen, kampçılık, doğa yürüyüşü ve çeşitli tırmanışları kapsayan, yarışma özelliğinden ziyade yardımlaşma gerektiren ve dağların zirvesini hedefleyen bir doğa sporudur. Teknik malzemeler kullanılarak ve doğaya zarar vermeden dağlardaki kaya duvarlarında geleneksel tarzda tırmanışları kapsadığı gibi boltlu sportif rotalarda da zorluk derecelerine göre tırmanışlar gerçekleştirilmektedir. (Karaküçük vd., 2017).

Geleneksel keşif dağcılığı, haftalar hatta aylar boyunca zorlu arazileri aşmayı veya karla-buzla kaplı engin dağlara tırmanmayı ifade eder. Bireysel olabileceği gibi genellikle çok kapsamlı güvenlik ekipmanı kullanan sporcu toplulukları halinde yapılır.

Büyük duvar tırmanışı genellikle çıplak olan, buz ve karla kaplı olmayan çok büyük kaya levhalarına tırmanmayı ifade eder. Genellikle güvenlik ekipmanları ile tek başına veya birkaç kişi ile yapılan tırmanışlardır.

Buz tırmanışı, dağlardaki buz duvarlarına, donmuş şelalelere veya buz mağaralarına ve buzul yarıklarına tırmanmayı ifade eder. Buz tırmanışı dağcılığın en tehlikeli ve öngörülemez biçimi olarak kabul edilir. Güvenlik ekipmanları ile gerçekleştirilir (Kessler, 2019).

Dağcılık sadece zirveye tırmanmak değildir, oraya nasıl gidildiğidir. Karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelebilecek donanıma sahip olmayı gerektirir. Bu sadece kişinin kendisini tanıması ve bilmesi ile olmaz aynı zamanda ilgili dağı da tanımayı gerektirir (Moynier, 2004).

Dağcılarının, temel dağcılık bilgilerine hakim olması elbette gereklidir. Ancak aynı zamanda jeoloji, biyoloji, klimatoloji, jeomorfoloji gibi doğa bilimleri hakkında da bilgi sahibi olmaları önem arz etmektedir (Ülker, 2006).

Dağcılık branşında tırmanış yapılacak olan yerin, kullanılacak malzemelerin ve tekniklerin durumuna göre romen rakamlarına göre zorluk dereceleri gösterilmektedir. I. dereceden – VI. dereceye doğru zorluk durumu artmaktadır.

Derece Kolay, eğimi az, eller kullanılmaz.

Derece Fazla zor değil, ara sıra el kullanılır.

Derece Biraz zor, yer yer dik yerler vardır.

Derece Zordur, iyi bir teknik ve ip gerekir.

Derece İp ve çivi muhakkak kullanılır, engelli ve dik yamaçlar vardır.

Derece En zorlu parkurdur, dik, ters eğimli (negatif) arazi vardır (Tercan, 2004).

Spor Tırmanış:

Temelde dağcılık branşının içinde yer alan spor tırmanış, lider tırmanış, hız tırmanışı (speed) ve bouldering olmak üzere üçe ayrılır. Spor tırmanış, gününbirlik yapılabilmesi ve yüksek maliyet gerektirmemesi sebepleriyle ilgi çekmektedir. Sporcular tırmanış ayakkabısı ve magnezyum tozu dolu torbalarıyla gün boyu duvarda çalışma yapabilirler (Karaküçük vd., 2017).

Spor tırmanış, tırmanış yapmak için uzun yürüyüşleri ortadan kaldırmaktadır. Yürümek istemeyen bireyler için tercih sebebi olabilmektedir. Başlangıç seviyesi genellikle kolay olduğu için bireylerin ilgisini çekmektedir (Lourens, 2010).

Spor tırmanışı esnasında vücudun dikey olarak yükseltilmesinde en önemli görev parmak ve ön kol kaslarına düşmektedir, bu nedenle bu kasların kuvveti ve dayanıklılığı tırmanışta performansı belirleyen en önemli fiziksel özelliklerden biridir (Sheel, 2004).

Geleneksel Duvar Tırmanışı:

Kaya üzerinde tırmanılan parkura rota denilir. Bu rotalarda zamanla aşınmış kayalar, izler, çatlaklar tutamak ve basamak olarak kullanılır. Düşme ihtimaline karşı rota üzerindeki bu doğal alanlara çeşitli malzemeler yerleştirilerek emniyet noktaları belirlenir. Genellikle 2 veya 3 kişi ile tırmanılır (Urcan, 2015).

Geleneksel tırmanış yapan sporcularda fiziksel ve zihinsel olarak zindelik ve hızlı karar verebilme becerisi gerekmektedir. Tırmanış birkaç saat sürebileceği gibi

birkaç gün süren tırmanışlarda yapılabilmektedir. Mevsimsel şartlar, süre ve zorluk derecesi faaliyeti direk etkilemektedir. Tırmanış tarihi ve diğer malzemeler buna göre tercih edilmelidir (Karaküçük vd., 2017).

Eğimli yüksek kaya duvarlarında ara ve ana emniyet noktalarını belirlemek üzere sabit olarak yerleştirilen metal malzemelere bolt denilir. Bolt bir can güvenliği malzemesidir. Bolt, kaya tırmanışları, kanyon geçişleri ve mağara faaliyetleri gibi doğa sporlarında ve doğada gerçekleştirilecek arama-kurtarma faaliyetlerinde kullanılmaktadır (Hill, 2007).

Dağ Koşuları:

Dağ koşusu yarışma parkurları tırmanış (yokuş yukarı) veya çıkış-iniş olmak üzere hazırlanmaktadır. Parkur zemini düzgün olmayan alanlarda da seçilebilir. Önemli olan nokta genel parkurun en fazla % 20'si asfalt yoldan oluşabilmektedir. Parkurun tamamının renkli emniyet şeridi vb. işaretlemeler ile desteklenmesi tavsiye edilmektedir (Aksakal, 2006).

Dağ Koşusu, Genellikle sarp arazide uzun süre koşarak veya yürüyerek yapılan, özellikle dayanıklılık ve doğada yön bulma becerisi gerektiren bir spordur. Kendi içinde doğa koşusu, trail (patika) koşu olarak ikiye ayrılabilir.

Mesafe olarak Doğa Koşuları 21 km'den az, Kısa Patika Koşuları 21-42 km arasında, orta patika koşuları 42-80 km arasında, Uzun Patika Koşuları (Ultra Trail) 82 km den fazla koşular olarak sınıflandırılabilir (Karaküçük vd., 2017).

Parkur koşularında yarışmanın başlangıç noktası ile bitiş noktası arasında yükselti farkları olmaktadır. Genellikle katılımcıların amacının doğa ile iç içe olmak ve parkuru bitirmek olduğu görülmektedir (Böyükelhan ve Gümüşgül, 2023).

Kampçılık:

Kamp kelimesi duyulunca kişilerin kendi kamp deneyimleri doğrultusunda veya izlenimleri neticesinde aklılarında canlanan görüntüler değişir. Kimilerinin aklına aracın arkasına çadır alarak çeşitli kamp alanlarında uyumak gelirken, kimilerinin aklına ise farklı kurumların düzenlediği ve belirli bir tema kapsamında gerçekleştirilen programlar gelmektedir. Kimilerinin aklına ise vahşi yaşamda hayatta kalma mücadelesi gelmektedir (Meirer ve Henderson, 2012).

Kampçılık, açık alan rekreasyon faaliyetleri arasında en çok ilgi duyulan ve tercih edilen, hatta yapılması özenilen bir etkinliktir. Günümüzde kamu ya da özel işletmeler eli ile organize edilen faaliyetler öne çıkmaktadır. Ormanda, parkta, deniz kenarında gerçekleştirilebilir veya başka bir etkinliğin içerisinde kamp yapılabilir. Kuş gözlemciliği, gökyüzü seyri gibi etkinlikler örnek verilebilir (Karaküçük vd., 2017).

Kampın yapılma amacı, yapıldığı yer, zamanı, kişi sayısı gibi durumlar kamp içeriğini etkileyebilmektedir. Ancak önemli olan doğaya saygı duyulması ve korunmasıdır. En değerli kampçılık temiz kampçılıktır (Fındık, 2010).

Kamp yaşamının bireylere yararlarını özetleyecek olursak;

- Öz yeterlilik, özgüven ve özsaygı duygularını geliştirmektedir.
- Gündelik hayatımızda gereğinden fazla yer kaplayan teknolojik aletlerin aslında hayatımızı idame ettirmemizde gerçekten çok değer teşkil etmediklerini anlamamızı sağlamaktadır.
- Kamp hayatı kişilerin statü, unvan, dış görünüş ve ekonomik seviyelerinden ziyade, önemli olanın karakter, yardımlaşma duygusu, merhamet vb. özelliklerin olduğunu keşfetmelerine yardımcı olmaktadır.
- Kişiler kamp hayatında mevcut imkânlar ile yetinmeyi, imkanlar ölçüsünde üretmeyi ve oluşabilecek sorunlara karşı çözümler üretebilmeyi öğrenir, gerekli yeterliliği ve cesareti kazandırır.
- Bireyin kendisinin aslında doğanın bir parçası olduğunu hissetmesine yardımcı olur.
- Kamp aktiviteleri ve kamptaki olağan hareketli yaşam sayesinde sağlıklı ve zinde hissetmeye katkı sağlar.
- Yatak yapma-düzeltilme, düzenli olma, süpürme, bulaşık yıkama, yemek hazırlama ve pişirme, gerekli ekipman ve giyecekleri imal etme, onarma ve koruma gibi ev işlerini yapabilme becerisi kazandırmaktadır.
- Diğer kampçılar ile paylaşım, iletişim ve ortak yaşam alanlarının kullanılması sayesinde kültürel aktarıma ve sosyal bütünleşmeye katkı sağlanmaktadır (Meirer ve Henderson, 2012).

İzcilik:

İzcilik, 7-19 yaş grubu arasındaki çocuk ve gençlere yönelik gerçekleştirilir. Hem bir spor branşı hem de bir gençlik faaliyetidir (Kurak, 2004).

İzcilik, bireylere vatanın milli ve manevi değerleri ışığında kültürel, sosyal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel yönden katkı sağlamak amacı ile herhangi bir şekilde cinsiyet, ırk, dil, din vb. herhangi bir ayırım olmayacak şekilde herkesi kucaklayıcı, gönüllülük bilinci doğrultusunda, ticari ve siyasi bir hedefi olmayan kampçılık temelli işleyen bir doğa sporudur. Oluşturulan grupların kendilerine özgü özel kıyafetleri bulunmaktadır. Bireylere, doğadaki eğitim ve faaliyetler sayesinde kendi kendine yetme, doğada hayatta kalma, milli ve manevi duyguları kazanma gibi yeterlilikler kazandırmaktadır (Karaküçük vd., 2017).

İzcilik için “irfan, feraset, zarafet, nezaket, cesaret, feragat, ilim, asalet, liyakat, adalet, iz bırakmak, maharet gibi tanımlamalar yapılmaktadır. Bu kavramların hepsi toplumu şekillendiren, birleştiren, bütünleştiren kavramlardır. İzciliğin önemini yukarıdaki kelimeleri tek tek izah ederek ifade edebiliriz (Subaşı, 2013).

Doğa sporlarının kesinlikle sistematik ve planlı bir şekilde yapılması gerekmektedir. Kesinlikle kontrolü kaybetmeden, disiplinli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Aksi takdirde son derece tehlikeli bir ortam oluşabilmektedir. İzcilik disiplini ve bilinci ile gerçekleştirilecek olan doğa sporlarında oluşabilecek tehlikelerin önü kesilmiş olmaktadır.

Bireyin gelişimi çok yönlüdür. Gelişim sadece fiziksel gelişim olarak algılanmamalıdır. Zihinsel, psikolojik, sosyal ve ruhsal gelişimde çok önemlidir. İzcilik çalışmalarıyla bireylerin gelişimi bir bütün olarak değerlendirilmektedir. İzcilik Federasyonu, çocuk ve gençlerin vatanına ve milletine bağlı, diğer insanlara karşı dürüst, samimi, saygılı, özverili, çeşitli donanımlara sahip, sorumluluk alabilen, doğayı ve çevreyi koruyan, iyi insan özelliklerine sahip olmaları yönünde çalışmalarını sürdürmektedir (<https://www.tif.org.tr>, 2023).

Oryantiring:

Genel olarak doğada yön bulma olarak bilinmektedir. Kişiler pusula bulunmadan önce güneş, yıldızlar, rüzgar yönü, bulutların hareketleri gibi doğa işaretleri sayesinde yönlerini tayin etmekteydiler (İbrahim ve Cordes, 2002).

Günümüzde ise diğer aktivitelerde ve değişik amaçlarla yön bulmak için her yerde GPS (Global Positioning System) kullanılmaktadır (Karaküçük vd., 2017).

Eski haritalar günümüz haritalarına göre oldukça basit kalmaktadır. Günümüzdeki haritalar oldukça detaylandırılmıştır (Andersson, 2015).

Yol Bisikleti (Yarış Bisikleti):

Bisiklete değişik mekânlarda binmek tabii ki mümkündür. Günübirlik bir etkinlik olarak yapılabileceği gibi birkaç gün devam eden bir tur olarak da gerçekleştirilebilmektedir (Karaküçük vd., 2017).

Yol bisikletlerinde genellikle vites aralıkları daha dardır. Diğer bisikletlere göre lastikleri incedir. Ortalama olarak 8-10 kg ağırlığındadırlar. (Kocabıyık, 2004).

Dağ Bisikleti:

Yol dışı arazilere yönelik üretilmiş özel bisikletlerle yapılan bir doğa sporudur. Bisikletler arazi koşulları doğrultusunda dayanıklı şekilde yapılmıştır. Günübirlik yapılabildiği gibi konaklamalı ya da kamp yaparak birkaç günlük bir faaliyet şeklinde de yapılabilir. Kış aylarında kullanılan kayak merkezleri yaz aylarında da dağ bisikleti için kullanılabilir. Arazide ufak çaplı bisiklet tamiri yapabilecek donanıma ve malzemeye sahip olmayı gerektirir (Karaküçük vd., 2017).

Dağ bisikletinin kadrosu karbon ya da alüminyumdur. Engebeli araziler sebebiyle en az bir tane süspansiyonu olmaktadır. (Kocabıyık, 2004).

Arazide yapıldığı için off-road bisiklet yarışmaları olarak da isimlendirilebilir (Birson ve Palaska, 2004).

Dağ Bisikleti sürüşü (All-Mountain), dağ bisikletçiliğinin özüdür. Heyecan, özgürlük ve yeryüzünün bir parçası olduğunuzu hissettirir. Dağ bisikleti çok az sayıda sporun sunduğu geniş seçenek ve aktiviteleri kapsayan bir spor dalıdır. Gürültü, duman ve caddelerde bisiklete binmenin tehlikelerinden uzaklaşmaktır. Yaşadığımız çevrede ya da daha uzaklarda yeni yerler keşfetmek ve eğlenmektir. Dağ bisikletçiliği sadece bisiklete binmek değil zaman zaman anı yaşamak için durmak, doğanın görünüşünü ve sesini içinize doldurmaktır.

Dağ bisikleti yarışmaları ise dağdan iniş yarışmaları (downhill), akrobasi yarışmaları, (observed trials), parkur yarışmaları (cross-country), vitessiz bisiklet yarışmaları (singlespeeds), tandem sürüş yarışmaları, dayanıklılık yarışmaları (enduro) olmak üzere tasniflenebilir.

Dağ bisikleti branşı, bireylerin dünyanın başka yerlerini keşfetmek için seçtikleri bir hareketlilik şekli olarak talep görmeye başlamıştır. Uluslararası Dağ

Bisikletçiliği Birliği, dağ bisikletçilerine uyulması gereken 6 kural tavsiyesinde bulunmuştur.

- Özel mülke girmeden, yasaklı olmayan parkurlara girin.
- Doğaya zarar vermeyin ve iz bırakmamaya çalışın.
- Kendinize ve başkalarına zarar vermemek için bisikletinizi kontrol altında tutun.
- Hızınızı iyi ayarlayın ve muhakkak diğerlerine siz yol verin.
- Hayvanları ürkütmemeye özen gösterin.
- Araziye, antrenman seviyenize, sahip olduğunuz ekipmana göre planlama yaparak hareket edin.

Dağ Bisikletçiliğinin İlkeleri;

- En kısa mesafede bile kask takarlar.
- Yanlarına kesinlikle su alırlar.
- Arazide hava koşulları ani değişebilir. Yanlarına yağmurluk alırlar.
- Yalnız bisiklete binmezler. Parkur hakkında çevrelerine bilgi verirler.
- Uzun sürüşlerde enerji almak için yanlarında yiyecek bulundururlar.
- Yamaya güvenmezler. Yanlarına pompa ve yedek lastik bulundururlar.
- Yanlarında lastik tamir kiti bulundururlar.
- Grup gezilerinde yanlarında zincir anahtarı bulundururlar.
- Yaz aylarında güneş kremi alırlar (Brink, 2007).

Kay Kay:

Kaykay, genellikle açık alanda yapılan, ekstrem olarak kabul edilen bir spor dalıdır. İsmi kullanılan spor aletinden almıştır. Sahile kenarı olan şehirlerde, rüzgar olmayan zamanlarda sörf yapamayan kişilerin tahta parçalarına çeşitli tekerlek takarak yaptıkları aslında suni bir sörf aletidir.

Sporcular durgun halde veya hareketli bir şekilde dengede durarak çeşitli akrobatik hareketler yapmaya çalışırlar. Günümüzde kaykay ve ilgili malzemelerinin üretimi, kaykay parklarının kurulması ve işletilmesi ile çok büyük bir ekonomik alan oluşmuştur (Karaküçük vd., 2017).

Paten:

Paten bota benzeyen bir şekilde, deri, plastik vb. malzemeden yapılan, tabanına en az iki tekerlek veya çelik şerit takılan, genellikle düz alanlarda kayabilmek amacıyla kullanılan bir spor malzemesidir. Farklı etkinlikler ve yarışmalar düzenlenebile, genellikle gösteri ve eğlence amacı ile yapılan bir spor dalıdır (Karaküçük vd., 2017).

Çim Kayağı:

Araştırmaya dayalı uğraşla ile ortaya çıkmış bir kayak türüdür. Yapıldığı pistte çukurlar, çıkıntılar, küçük tepecikler, hendekler bulunmamalıdır. Pistin bitiminde düz bir alan ve devamında ters meyil bulunması önemlidir. Yeni başlayanlar için durma problemini ortadan kaldırmaktadır. Çim kayağı ile normal kayak arasındaki en önemli fark, normal kayağın kendiliğinden kayması, çim kayağının ise tekerlekler üzerinde ilerlemeye olanak veren bir mekanizmadan oluşmasıdır. En önemli benzerlik ise, çim kayağı dönüş ve yarış tekniklerinin Alp disiplini ile aynı özellikleri taşımasıdır. Kışın kar varken kullanılan tesislerin yazın da kullanılabilir olmasını sağlamaktadır (Karaküçük vd., 2017).

Ancak, kar kaplı zeminlerin eğimi biraz fazla gelmektedir. İdeal pist 300 m de % 25 i geçmemelidir. Yeni spora başlayanlar için %10 daha uygundur (Mertol, 2004).

Triatlon:

Triatlon branşı yapısı gereği hem karada hem de suda gerçekleştirilen bir spor branşdır. Ancak üç branşın ikisi karada olduğu için ve ayrı bir başlık açma gereği duymadığımız için karada yapılan spor branşları arasında yer verdik.

Triatlon üç branşdan (yüzme, bisiklet ve koşu) oluşan bir spordur. Bu branşlar ara vermeden birbirini takiben yapılarak gerçekleştirilir. Bu spor branşı ile ilgilenen sporculara triatlet denilmektedir.

Yüzme branşında açık sulara sadece mayo veya bikini, kep ve yüzme gözlüğü kullanılmasına izin verilir. Sadece 16 derecenin altında yüzme elbisesi kullanılması söz konusudur. Triatlet yüzme tamamlar tamamlamaz kaskını, ayakkabı ve çorabını alarak bisiklete binmeye başlar. Sporcunun herhangi bir destek alması yasaktır. Bisiklet bittikten sonra koşu başlar.

Yani yarışma yüzme branşı ile başlar, bisiklete binilir ve yarışma koşunun tamamlanması ile biter. Süre ölçümleri de bu şekilde yapılır. Süre ölçümü yüzme ile başlar, koşunun bitmesi ile süre tamamlanır. Giysi değişimi için harcanan süre yarışma süresinde dahil olduğundan dolayı üç branşta da kullanılabilir giysiler tercih edilmektedir (Karaküçük vd., 2017).

Triatlon yarışmaları genel olarak mesafelerine göre sınıflandırılmaktadır.

- Kısa mesafeli triatlonda 1-2 km yüzme, 10-50 km bisiklet, 5-10 km koşu,,
- Orta mesafeli triatlonda, 2-3 km yüzme, 50-100 km bisiklet, 10-30 km koşu,
- Uzun mesafeli triatlonda ise 3-4 km yüzme, 100-180 km bisiklet, 30-42 km koşu mesafesi vardır (Demirci, 1995).

Yarışma mesafeleri ise;

- Sprint mesafesi, 750 m yüzme, 20 km bisiklet, 5 km koşudan oluşmakta,
- Standart mesafe, 1500 m yüzme, 40 km bisiklet, 10 km koşudan oluşmakta,
- ITU uzun parkur mesafesi, 3 km yüzme, 80 km bisiklet, 20 km koşu,
- Yarım Ironman mesafesi, 1,9 km yüzme, 90 km bisiklet, 21,1 km koşu,
- Tam Ironman mesefesi, 3,8 km yüzme, 180 km bisiklet, 42,2 km koşu olarak gerçekleştirilmektedir (Cleveland ve Swarthout, 2020).

Tam Ironman (Demiradam) yarışması triatlonun doruk noktasını oluşturur. Sarf edilen efor düşünüldüğünde demir adam unvanı kesinlikle hak edilmektedir (Demirci, 1995).

İnsanların daha sağlıklı ve etkin bir yaşam tarzı sürmek, kilo vermek, daha iyi beslenmek, yüzmeyi öğrenmek, bisiklete binmeyi öğrenmek, koşmayı öğrenmek, güçlenmek ve iyi bir rol model olmak gibi farklı nedenlerle triatlona başlama nedenleri vardır (Cleveland ve Swarthout, 2020).

1.2.1.2. Suda Yapılan Doğa Sporları

Doğada gerçekleştirilen su sporları, su altı ve su yüzeyinde olmak üzere çeşitlendirilebilir. Örnek verecek olursak, sörf, rafting, kürek, kano, dalış, su kayağı vb. (Hazar, 2003).

Su Kayağı:

Su Kayağı, bir su kütlesinin yüzeyi üzerinde ilgili kayak takımlarını sürmeyi içeren bir doğa sporudur. Su kayağı, snowboard ve sörf tekniklerinin birleşiminden geliştirilmiştir. Sporcu genellikle tahta boyutuna, binicinin ağırlığına vb. veriler doğrultusunda 30-40 km/h (18-25 mil / saat) hızlarında bir motorbotun arkasında çekilir. Sadece bir bot ile değil, kablo sistemleri, vinçler vs. sistemler ile çekme işlemi gerçekleştirilebilir (Karaküçük vd., 2017).

Rafting:

Raft adı verilen botlar ile debisi (hacimsel akış hızı) yüksek akarsularda gerçekleştirilen bir doğa sporudur. Amaç botu devirmeden, kürekle yönlendirme yapılarak kayalar vb. engellerden geçerek ilerlemektir. 6 ile 8 kişilik takımlar halinde gerçekleştirilir. Uyumlu ve senkronize bir şekilde hareket etmeyi gerektirir. Gerçekleştirilen nehirler zorluk derecesine göre altıya ayrılır. Birinci derece en kolayı, altıncı derece ise en zor olanıdır (Karaküçük vd., 2017).

Nehrin zorluk derecelerini belirlerken akan suyun hacmi, nehirin genişliği, suyun akış hızı, suyun düşüş yüksekliği gibi özellikler değerlendirilir (Dougherty, 1998).

Kürek:

Suda, bir tekneyle kürekler yardımı ile ilerlemeye dayanan bir doğa sporudur. Tekne içinde denge sağlamaya çalışarak, geriye doğru mümkün olduğunca en hızlı bir şekilde ilerlemeye gayret ederek gerçekleştirilir. Kondisyon ve fiziksel kuvvet çok önemlidir. Tek kişilik tekneler olduğu gibi sekiz kişiliğe kadar olan çeşitli tekneler mevcuttur (Karaküçük vd., 2017).

Hem performans hem de hobi sporu olarak yapılabilmektedir. Bireysel veya ekip halinde de yapılabilir. Tek, iki, dört ve sekiz kişilik tekne çeşitlerinde, tek veya çift kürekle çekilerek yapılabilmektedir. Durgun lan göl, deniz veya kanal gibi bölgelerde gerçekleştirilir. (<https://tkf.gov.tr>)

Kürek yarışması için gereken uzunluğun yanında varıştan sonra emniyetli bir bölge daha olması gerekmektedir. En az 3 en fazla 8 suyolu (parkur) gerekir (Sani, 2004).

Dalış:

Dalış türlerini değerlendirecek olursak, genel olarak serbest dalış ve tüplü dalış olarak ikiye ayırabiliriz (Karaküçük vd., 2017).

Aletli Dalış:

Suya dalarak su altında kalmayı amaçlayan bir doğa sporudur. Zaman içerisinde birçok deneme ve düzenlemeler ile çeşitli dalış ekipmanları geliştirilmiştir. Tüplü dalış (Scuba) ve yüzey destekli dalış olarak iki çeşidi vardır. Tüplü Dalışta yüksek basınç ile içerisine hava doldurulmuş tüp kullanılır. Aletli dalış amacına göre rekreasyonel, bilimsel ve ticari dalış olarak tasniflenebilir (Karaküçük vd., 2017).

Sporcular daha fazla su altında kalabilmek amacıyla dalış aktivitelerini çeşitlendirmişlerdir. Gece dalışı, batık dalışı, duvar dalışı, derinlik dalışı, mağara vb. olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım, 2019).

Serbest Dalış:

Su altında kontrollü bir şekilde nefes tutularak gerçekleştirilen dalış şeklidir. Sualtının gizemli dünyasını bize açan sessiz bir spordur. Yer çekiminden etkilenmeden suyun içerisinde süzölebilmek herkesin ilgisini çekmektedir (Demirci, 1995).

Serbest dalış, sporcuların su altında tek nefesle açık sulara veya havuzlarda yüksek derinliklere, zaman ya da mesafelere ulaşmaya çalıştıkları su altı dalışıdır. Sporcuları çok ciddi nefes egzersizleri yapması ve sağlam bir kondisyona ihtiyaçları vardır. Sporcular nefesini tutabildiği kadar ve sualtı basıncına dayanabildiği kadar dalış yapabilmektedir (Karaküçük vd., 2017).

Kano:

Kano sporu, herhangi bir dayanak noktası olmadan kullanılan, küreklerle ilerletilen değişik tip botları içeren ve çeşitli disiplinlere ayrılmış bir doğa sporudur.

Uluslararası Kano Federasyonuna (ICF) bağlı olan disiplinler;

- Durgun Su Kanosu (Canoe sprint)
- Akan Su Kanosu (Canoe Slalom)
- Kano Maraton (Canoe Marathon)
- Kano Polo (Canoe Polo)
- Yelkenli Kano (Canoe Sailing)

- Engelli Kano Yarışmaları (Paracanoe)
- Kano Serbest Stil Yarışı (Canoe Freestyle)
- Kano Okyanus Yarışı (Ocean Racing)
- Ejderha Botu (Dragon Boat)
- Ayakta Kürek Çekme (Stand Up Paddling) (<https://www.canoeicf.com>, 2023).

Yarışma dışında tamamen farklı bir disiplin olan turizm kanosu (gezinti kanosu) katılımcılara macera ve kıyıları, göller ya da nehirler boyunca yolculuk etme gibi geniş ve değişik olanaklar sunar (Szanto,1987).

Kano teknelerinin sınıflandırılmasında Canoe'nın baş harfi olan (C) harfi kullanılmaktadır. Tek kişilik kanoları C1, iki kişilik kanoları C2, dört kişilik kanoları C4 olarak isimlendirilir. Bu tekneler ile akıntılı veya durgun sularda gerçekleştirilir.

Yarışmalar, Durgunsu Sürat (Flatwater), Akarsu Serbest İniş (Wildwater), Akarsu Slalom (Slalom), Kano Maraton (Marathon), Kano Polo Müsabakası (Canoe Polo), Engelli Kanosu (Paracanoe), Canoe Freestyle, Deniz Kanosu (Sea Kayak) olmak üzere gerçekleştirilir.

Kanoda kullanılan küreklerin bir ucu tutmak ve kuvvet aktarmak için tasarlanmıştır. Diğer ucu ise suya daldırılmak ve suyu çekmek amacıyla düz (pala) bir şekilde yapılmıştır. Durgunsu kanocuları tek dizleri yerde olacak şekilde kürek çekerler (Karaküçük vd., 2017).

Yelken:

Yelken, rüzgarın kuvvetinden yararlanmak amacıyla geniş bir şekilde dizayn edilmiş ve teknede bulunan direğe monte edilen bölümdür. Türkiye Yelken Federasyonu koordinesinde faaliyetler sürdürülmektedir (<https://tyf.org.tr>, 2023).

Önceden belirlenmiş olan bir rotada sporcuların tekne ve rüzgarı kullanma durumlarını ölçmeye dayanır (Üren, 2004).

Sörf:

Sörf adı verilen uzun tahta üzerinde dalganın gücü kullanılarak bu tahtanın hareket ettirildiği bir doğa sporudur. Dalga sörfü, beden sörfü, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, ayakta kürek çekilerek yapılan sörf, paraşüt sörfü, bot ve kano kullanarak yapılan sörf olmak üzere çeşitlendirilebilmektedir (Karaküçük vd., 2017).

Dalga sörfünde yarış kategorileri short board (kısa tahta), long board (uzun tahta), body board (vücut tahtası), stand up paddle board (kürekli tahta) ve kneeboard (diz çökerek kullanılan tahta) olarak tasnif edilmiştir (Kamuk ve Şensoy, 2019).

Yüzme:

Yüzme branşı havuzlarda, göllerde, denizlerde vb gerçekleştirilebilir. Birçok kategorisi ve çeşitli stillerde yarışmaları düzenlenmektedir. Doğa sporları kapsamında değerlendirildiğinde açık su yarışmaları ve triatlon içerisindeki yüzme kısmı akla gelmektedir.

Açık Su yarışmaları özel ve resmi olarak iki farklı şekilde yapılır. Resmi yarışmalar ilgili federasyon koordinesinde yapılır. Özel yarışmalar ise resmi olmayan faaliyetlerdir.

Yarışmalar Uluslararası Yüzme Federasyonunun belirlediği kurallar çerçevesinde gerçekleştirilir (Karaküçük vd., 2017).

Paletli Yüzme:

Paletli yüzmede fiberglas malzemeden yapılmış, yüzeyi geniş ve tek parça olan bir palet kullanılmaktadır. Sporcuların ayakları birbirinden ayrılmaz ve sabit kalır. Dayanıklı, hızlı ve kuvvetli olmak önemlidir.

Ülkemizde paletli yüzme Sualtı Sporları Federasyonu bünyesinde organize edilmektedir. Yarışmaları havuz, göl veya denizde gerçekleştirilebilir. Yarışmaları farklı mesafe ve kategorilerde yapılır (Karaküçük vd., 2017).

Havuz Yarışları

Havuzda su üstü, dip, tüp ve çift palet kategorileri vardır.

Su üstünde genellikle monopalet ile su yüzeyinde yüzülür. Sporcular şnorkel kullanarak nefes alırlar. 50-200-400-800-1500 m, 4x100 m, 4x200 m bayrak, 4x50 m karma bayrak olarak mesafeler sınıflandırılmıştır.

Dip Kategorisinde genellikle monopalet ile sualtında nefes almadan yüzülür. Bu kategori en hızlı olanıdır. Yarışma mesafesi 50 m olarak belirlenmiştir.

Tüp Kategorisinde de, genellikle monopalet kullanılır. Sualtında yapılır. Nefes almak için, hava sıkıştırılmış sualtı tüpleri kullanılır. Sporcular kendilerine engel olmayacak şekilde tüpü yatay tutarlar. 100-400 m olarak yarışmaları düzenlenir.

Çift Palet Kategorisinde serbest stil yüzülür ve çift palet kullanılır. Şnorkel kullanması mecburidir. 50-100-200-400 m, 4 x 100 m karma bayrak olmak üzere kategorileri vardır (Karaküçük vd., 2017).

Açık Su Yarışları

Akıntı olmayan deniz veya göllerde yapılır. Monopalet veya çift palet kullanılır. 6000 m, 4x2000 m karma bayrak olmak üzere yarışma mesafeleri vardır.

Önemli organizasyon olarak Dünya Sualtı Aktiviteleri Konfederasyonu tarafından Avrupa ve Dünya Şampiyonaları düzenlenmektedir. Milli takım seviyesinde katılım sağlanabilmektedir. Ayrıca Akdeniz Plaj Oyunları içerisinde de bulunmaktadır(<https://tssf.gov.tr>, 2023).

1.2.1.3. Havada Yapılan Doğa Sporları

Hava Sporlarında farklı uçuş araçları kullanılır. Önceden belirlenen ve kabul edilmiş olan teknik ile uçmaya dayanan bir spor dalıdır (Hazar, 2003).

Paraşütle Atlama:

Paraşüt atmosferde düşen bir nesnenin düşüş hızını azaltan bir malzemedir (Keyf, 2004).

Paraşütle atlamada sporcular büyük yüksekliklerden aşağıya atlarlar. Genellikle uçaktan boşluğa atlarlar. Bir müddet serbest düşüşe geçer ve uygun bir hızda inmek için paraşütlerini açarlar (Karaküçük vd., 2017).

Paraşütsüz Atlama:

Özel kıyafetler ile yapılan bir doğa sporudur. Özel kıyafetler vücut boşluklarını bir perdeyle dolduracak şekilde yapılmıştır. Yüzlerce metrelik kaya duvarlarından serbest atlamayı gerektiren bir spordur. Wingsuit uçuşu veya wingsuit flying olarak da isimlendirilmiştir (Karaküçük vd., 2017).

Yelken Kanat:

Sporcular, özel olarak üretilmiş olan yelken kanat ile sadece hava akımlarıyla hareket eder. Eğlence amaçlı uzun uçuşlar yada gösteri uçuşları gerçekleştirilmektedir (Karaküçük vd., 2017).

Yamaç Paraşütü:

Yamaç paraşütü mantıken yelken kanada benzer ancak daha hafiftir. Taşınması da daha kolaydır. Pilotlar saatlerce havada kalabilir veya uzun mesafe uçuş gerçekleştirebilirler. Sporcular, hava basıncıyla şişen ve kordonlarla yönlendirilen bir kanadın altında oturur konumda asılı durular (Karaküçük vd., 2017).

1.2.1.4. Kar ve Buzda Yapılan Doğa Sporları

Genellikle kış aylarında bazen düzenlenmiş tesislerde, bazen de tesis olmadan direk doğada gerçekleştirilebilir. Örnek olarak kayak, snowboard, tur kayağı, buzul tırmanışı, kayakla atlama, kızak, buz pateni, buz hokeyi branşları verilebilir (Karaküçük vd., 2017).

Tur Kayağı (Ski Touring):

Yarışma amacı bulunmayan kayaklı bir sportif aktivitedir. Kışın dağlara çıkmak için bir araçtır. Dağlar ve kar yapısı hakkında tecrübeli olmayı gerektirir. Ayrıca iyi bir kayak yeteneği gerektir. Tur kayağı için bağlama, krampon, fok, ayakkabı, baton gibi rahat yürümeyi ve kaymayı sağlayan özel kayak ekipmanları gerekmektedir. Fok bayır yukarı çıkarken geriye kaymamayı sağlar. Kısa inişlerde de ileri doğru kaymayı kolaylaştırır. Bağlama ve ayakkabılarda rahat yürümek ve kaymak için ayarlama düzeni vardır. Buzlu zeminlerde fok yeterli olamayacağı için çıkışlarda krampon takılmalıdır. İnişlerde çıkarılmaktadır. Mesafenin uzunluğu, ayrılan zaman ve faaliyetin zorluk derecesine göre sırt çantası ile ihtiyaç olabilecek malzemeler taşınabilir (Karaküçük vd., 2017).

Dağ Kayağı:

Tur kayağına benzemektedir ancak dağ kayağında sadece zirve amaçlanmaktadır. Yarışmaları gerçekleştirilmektedir. Dağın yüksekliğine göre birkaç gün sürebileceği gibi daha uzunda sürebilir (Karaküçük vd., 2017).

Snowboard:

Snowboard, karda yapılabilen bir doğa sporudur. Kullanılan tahtaları genellikle 140-165 cm, 24-27 cm genişliğindedir. Tercihe ve tecrübeye dayalı kayak pistinde ya da bol karda yapılabilir. Uluslararası Kayak Federasyonuna bağlı bir kış doğa sporudur (Karaküçük vd., 2017).

Karla kaplı bir yokuştan aşağıya doğru pistten veya bol kardan eğlence amacıyla inmeyi kapsadığı gibi Olimpik ve Paralimpik spor branşı olarak da bilinmektedir (Aksoy, 2022).

Snowboard branşı zorlu parkurlara, daha önceden belirlenmiş olan yarışma kuralları çerçevesinde ilgili parkuru en hızlı ve tam olarak tamamlamak amacıyla yapılır. Sporcuların başta yön değiştirme sebebiyle mümkün olduğunca çevik olmaları gerekmektedir. Bunun için özel antrenmanlar yapılmalıdır (Sevim, 2007).

Kayak:

Kayak, kar yüzeyinde kara batmadan vücut ağırlığını zemine yayarak ilerlemek için ayağa takılan özel malzeme ve bu malzemeden yararlanılarak gerçekleştirilen doğa sporu olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük vd., 2017).

Ayrıca, tahta, metal ve fiberglastan üretilen dar ve uzunca basacakla yapılan bir doğa sporu olarak tanımlanmaktadır. (Kılınç, Göral ve Acet, 2000)

Buzul Tırmanışı:

Yaz veya Kış aylarında buzullar üzerinde buz vidası, buz burgusu, ekspres, ip vb. ihtiyaç olabilecek malzemeler ile gerçekleştirilen tırmanışlardır (Karaküçük vd., 2017).

Buzul tırmanışlarından önce kaya tırmanış tekniklerinin öğrenilmesi, uygulanması ve tecrübe edilmesi önem arz etmektedir (Fındık, 2009).

1.2.2. Doğa Sporları Yapmanın Bireylere Sağladığı Faydalar

- Doğanın kuvvetini ve insanın doğa karşısındaki acizliğini öğreterek bilgi arayışını desteklemektedir.
- Grup halinde ortak hareket edebilme kabiliyetini geliştirir.
- Kısıtlı imkânları paylaşabilme ve yardımlaşma becerisi kazandırır.
- Karar alabilme ve hemen uygulamaya geçebilme yeterliliği kazandırır.
- Liderlik gelişimine katkı sağlar.
- Risk ve zaman yönetimini geliştirir.
- Sorumluluk alabilme donanımını destekler.
- Ruhsal, zihinsel, bedensel ve fiziksel gelişime katkı sağlar.
- Kişilik oluşumuna destek verir.

- Özgüven gelişimini olumlu olarak etkiler.
- Kendini gerçekleştirme ve mutlu hissetme duygusu verir.
- Çevre Bilincinin artması sağlar.
- Stresten uzaklaşma sayesinde mesleki yaşamda verimin artmasına katkı sağlar.
- Sosyalleşme ve sosyal bütünleşmeye yardımcı olur (Ardahan ve Lapa, 2011).

1.3. ZAMAN KAVRAMI

Zaman durdurulamaz bir şekilde, aynı süratle devam eden ve tüm bireylerin eşitçe sahip olduğu bir kavramdır (Akatay, 2003).

Zamanın üç farklı şekilde tasniflenebilir.

- Asıl ihtiyaçlar (uyku, beslenme ve bireysel ihtiyaçlar)
- Zorunlu olarak gerçekleşmesi gereken işlere ait zaman (gelir elde etme gibi)
- Serbest vakit (zorunlu ihtiyaçların için kullanılan zamanın dışındaki serbest vakitler)

Yukarıdaki gibi tasniflenen zaman, bireylerin zamanlarını nasıl geçirdikleri idrak edebilmelerine de vesile olur. Zamanı idrak edebilmek onun verimli değerlendirilmesi gerekliliğini gösterir (Jensen, 1998).

Zaman, soyut bir kavramdır. İnsanın zihninde canlandırdığı ve yaşananların içinde başlayıp bittiğini düşündüğü başlangıcı ve sonu bilinmeyen bir kavramdır (Akatay, 2008).

Zaman bireylerin eşit paylaştığı, başa saramadığı gibi, bilinçli ya da bilinçsiz tüketmek mecburiyetinde olduğu bir kavramdır (Filiz ve Özçalıküşu, 2001).

Zamanın bilincine varmak onun verimli harcanması gerektiğini gösterir. (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Zamanın verimli kullanılması için ilk önce bilinçli bir şekilde planlanmasına bağlıdır. Zaman planlaması, bireyin kendisine ve bedensel olarak mecburi ihtiyaçlarını gidermesine ayırdığı vakitlerin dengelenmesi ile gerçekleşir (Karaküçük, 2008).

1.3.1. Zaman Kullanımı

Zamanı olumlu ve verimli kullanabilmek için bilinçlenmek, önemini idrak edebilmek gerekir. Bu konu öğretmenlerin ve ebeveynlerin vazgeçilmez bir görevidir. Zamanın verimsiz ve bilinçsiz harcanması çeşitli hastalıklara sebebiyet verdiği gibi bireyleri ve sosyal çevreyi topyekûn etkiler. Bu durum bedensel rahatsızlıklardan bile daha tehlikeli sonuçlar verebilir.

Vaktin doğru kullanılması bireylerin kişisel, mesleki, sosyal, ailevi, bedensel, zihinsel ihtiyaçları için zamanı dengeli kullanması ile alakalıdır. Zamanın kullanımı kişilerin kendi iradesi ile planlanmalıdır. Zaman kullanımında bireylerin kendi istek ve iradeleri devreye girdiğinde zamanı verimli kullanmak daha kolay bir hal alacaktır. Kendi istek ve iradesi ile zamanını yöneten birey başlangıçta zorlansa bile ilerleyen zamanlarda verim ve başarının artması sayesinde mutlu olacaktır (Karaküçük, 2005).

1.3.2. Serbest Zaman

Serbest zamanı kullanma kavramı ile rekreasyon kavramı bir hayli karışmakta ve eşanlamli kullanılmaktadır. Ancak rekreasyon, serbest zaman dilimi bünyesinde gerçekleştirilen faaliyetleri kapsamaktadır. Serbest zaman değerlendirme faaliyeti olan rekreasyon, kişinin ruhen tazelenmesi ve yaşamın sıkıcılığından kurtularak eğlenceli ve verimli hale gelmesidir (Balcı, 2003).

Serbest zaman, mesleki veya eğitim süresi ve uyku arasındaki mevcut zaman olarak tanımlanır (Ragheb, Merydith ve Burlingame, 1995).

Serbest zamanın verimli rekreatif faaliyetler ile geçirmenin değeri, bireylerin eğlenme ihtiyaçlarını giderebilmesi ile kişilerin mutluluk hissederek hayatla olan bağlarını güçlendirebilmesiyle eşleştirilebilmektedir (Kaya, 2003).

Bireylerin, serbest zaman kullanım şekli hayatlarında olumlu veya olumsuz sonuçlar oluşturur. Şahıs, serbest zamanını önceden planladığı gibi istediği şekilde harcarsa, mutlu ve kendisi için verimli bir şekilde gerçekleştirmiş olur. Zihinsel olarak rahatlar ve yaşamına olumlu katkı sağlar.

Serbest zaman kullanım durumunun geçmişten günümüze geliş sürecine bakıldığında, sanayileşmenin artmasıyla yeni toplumsal ihtiyaçların oluşması, ekonomik tasarruf ve çalışma hayatı gibi kavramlar oluşmuştur. Bir dönem serbest zaman verimsiz kullanılan, tembellik yapılan ve toplumsal olarak lüks olarak görünen bir zamandı.

Sanayileşme ile çalışma hayatı çok daha fazla önemsenmeye başlamıştır. Serbest zaman, çalışma hayatındaki bedensel ve fiziksel yorgunluğunun, yeniden toparlanma sürecinin kazanıldığı bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde fiziksel ihtiyaçlar giderilse bile bireyin zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden kazanacağı katkılar göz ardı edilmemelidir. Serbest zamanın, vücudu dinlendirme ve yeniden çalışmaya hazırlama özelliği olduğu kadar eğlenme ve gelişim özelliği de vardır (Sağcan, 1986).

Serbest zamanın dinlenme, kişisel gelişim ve eğlenme fonksiyonları vardır. Söz edilen dinlenme, sinir sistemini harekete geçirecek, fiziksel eksikleri giderecek ve kişinin zihinsel yapısını tekrar canlandıracaktır (Karaküçük, 1997).

Bahsi, geçen konular ışığında kişilerin serbest zamanlarında yapmış oldukları etkinlikler, yenilenme faaliyetleri, eğlence ve hayatı daha iyi idrak etmenin yaşama yön vermede ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Serbest zamanın değerini, hayatımıza olan katkılarını, hayatımızdaki yerini, hayatın vazgeçilmez ve önemli bir anahtarı olduğunu yaşayarak anlayabiliriz (Kropoktin ve Russell, 2007).

Serbest zaman bireylerin yaşam şekillerini ve kapasitelerini etkileyen önemli bir süredir. Hayattaki istek ve arzularını söz konusu serbest zaman dilimi içerisinde yerine getirebilmektedirler. Bu zaman diliminin verimli kullanılması için gerekli eğitimlerin alınması sürece katkı sağlayacaktır (Arslan, 2013)



İKİNCİ BÖLÜM
REKREASYON, MOTİVASYON, SOSYAL BÜTÜNLEŞME

2.1. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon recreatio kelimesinden türetilmiş olup, yenilemek, tekrar etmek anlamlarına gelmektedir (Kabağağaç ve Alova, 1995).

Rekreasyon mevcut ve rutin hayatın dışında mesul olduğumuz alanlar için ayırmak zorunda olduğumuz vaktin dışındaki zaman dilimidir (Torkildsen, 1996).

Rekreasyon, yalnızca insan yaşamında bulunan bir kavramdır (Erdemli, 2021). Rekreasyon, serbest zaman içerisinde hayatımızdaki çoğunlukla mecburi sorumluluklarımız dışında, kişisel olarak veya çeşitli topluluklar ile yapılabilen sosyal, sportif, sanatsal, kültürel, sosyal, teknolojik ve turistik etkinlikler olarak tabir edilmektedir (Başaran, 2016).

Yine, kişilerin belirli bir hedef doğrultusunda ve boş zaman dilimi zarfında gönüllü olarak yaptığı, başka bir bireye yaptırmasının anlamının olmadığı, kişiye haz veren, aktif rol alabileceği gibi sadece izleyici olarak da dahil olabileceği etkinliklere rekreatif faaliyet denilir (Güngörmüş, 2007).

Ayrıca, rekreasyon başlığı altındaki tanımlamalara baktığımızda, şahısların kendilerine özel ayırdıkları zaman dilimi içerisinde kendi iradeleri ile isterlerse yalnız, isterlerse topluca haz almak için gerçekleştirdikleri ve nihayetinde eğlendikleri, kendilerini tazeledikleri keyif aldıkları, bedensel, ruhsal olarak tatmin oldukları faaliyetler bütünü şeklinde tanımlanabilir (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016).

Rekreasyon bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için elzem olan kısmen zorunlu çalışma dilimi ve monoton devam eden yaşam süreci dışında gerçekleştirilmektedir. Bu süreç içerisinde olumlu veya olumsuz etkilenen fiziksel, ruhsal ve zihinsel durumun kontrol altında tutmaya çalışılmaktadır. Rekreatif faaliyetler tamamen özgürce ve kendi irademiz ile kişisel doyum sağlayarak, kendimizi gerçekleştirebileceğimiz, bireysel veya bir gruba dahil olarak yapabileceğimiz aktivitelerdir (Aracı ve Aracı, 2014).

Bireyler, kısa veya uzun zaman dilimi olarak ortaya çıkan boş vakitlerinde, monoton hayatlarından uzak kalmak, ortamı değiştirmek, gezmek, görmek, öğrenmek, sağlıklı kalabilmek, heyecanlanmak, meraklarını gidermek gibi amaçlar ile rekreatif faaliyetlere dahil olurlar. Bunları yaşam alanlarında ya da dışında, açık veya kapalı yerlerde, uygulayıcı veya izleyici olarak çeşitli aktivitelere katılmaktadırlar. Rekreasyon, kişilerin serbest olarak yönettikleri vakitlerde ilgilendikleri bir konudur. Kişiler mesleki

ve zorunlu olarak sorumluluklarını gerçekleştirdikleri vakitlerin dışında dahil olurlar. Saatlik, günlük, haftalık vb. belirli bir zaman dilimi içerisinde planlı olarak yaptıkları ve çok çeşitli faaliyetlerin yer alabileceği bir alandır. Gerçekleştirilen faaliyetler kişilerin bireysel özellikleri, istek ve hayalleri doğrultusunda ayrı ayrı anlamlandırılır. Bu yüzden rekreasyonu kesin bir kalıp içerisinde tanımlamak mümkün olmamaktadır. Sadece genel bir tanımlama yapılabilmektedir (Karaküçük, 2005).

2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Konu ile ilgili araştırma yapan kişiler genel olarak rekreasyonun birkaç vazgeçilmez özelliği üzerinde durmaktadırlar. Bu doğrultuda rekreasyonun temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Rekreasyonda faaliyetler tamamen bireyin gönüllüce bireysel kararı ile seçilir.
- Faaliyetlerin seçimi ve uygulaması kişiye özgür olduğunu hissettirir.
- Seçilen etkinliklerde devam etme, her zaman aktif olma, kesinlikle bırakmama gibi durumlar söz konusu değildir.
- Mecburi olarak yapmakla mükellef olduğumuz işlere ayırdığımız zamanın dışındaki serbest olarak yönetebildiğimiz zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen faaliyetlerdir.
- Genç-yaşlı, kadın-erkek vb. kısıtlamalar olmadan toplumdaki herkesin ihtiyaç duyması gerektiği ve dahil olması gereken faaliyetlerdir.
- Rekreasyonda tembel olmak mümkün değildir. Rekreasyon haliyle aktif veya pasif herhangi bir faaliyete dahil olmayı gerektirir.
- Faaliyetlerin içeriği veya şekli değişebilir ancak mutlu etme, zevk alma, neşelendirme gibi katkıları sayesinde günlük rutin yaşamımız ile bir denge sağlamaktadır.
- Rekreatif faaliyetler sayesinde ruhsal, fiziksel, zihinsel değişikliklerin olması monoton yaşamımızda da farklılıklar oluşmasını sağlıyor. Bu sayede günlük yaşamımızın da verimli olmasına yardımcı oluyor.
- Direk kendi yaşamımızı etkilediği için rekreasyon kişiseldir. Bazen topluluk ile yapılsa bile başkaları için gerçekleştirilmez. Bireyler rekreatif faaliyetlere kişisel doyum için dahil olurlar (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).
- Faaliyetler her yerde, her mevsimde yapılabilir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanabilmektedir. Uluslararasıdır.

- Bireyin kendisini ifade edebilmesine, kendisini gerçekleştirebilmesine ve yaratıcı olabilmesine imkânlar sağlar.
- Rekreasyondaki faaliyetler aynı olsa bile her bireye özel bir amacı vardır.
- Faaliyetlerin toplumun örf, adet, gelenek ve göreneklerine, ahlaki-manevi değer ve özelliklerine aykırı olmamalıdır. Toplumun sosyal değerlerine ters düşmemelidir.
- İlgili faaliyet gerçekleştirilirken, başka bir faaliyete de ilgi duyma veya dahil olma imkânı sağlar (Başoğlu, 2011).
- Faaliyet seçimi ilk önce kişinin kendisine bırakılmalıdır. Özgür iradesi ile seçmelidir (Aracı ve Aracı, 2014).

2.1.2. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyonun faydalarını bir genelleme ile sınıflandıracak olursak, psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalarını ön plana çıkarabiliriz (Güzel, Türker ve Türker, 2014).

2.1.2.1. Rekreasyonun Psikolojik Faydaları

Psikolojik yönden sağlıklı olma kavramı bireylerin kendileri, yakın çevrelerindeki kişiler ve toplum ile uyumlu olması durumudur. Yani sağlıklı bir birey, şuurlu olarak toplum tarafında kabul görülen, uyumlu ve anlaşılır ilişkiler kurabilen, sorumluluklarının farkında olan kişidir (Bedir, 2016).

Günlük zorunlu olarak devam eden mesleki yaşamımız, gerekli kaideler, monoton devam eden yaşam süreci bireylerin psikolojik yapısını etkilemektedir. Bu stresli ortamdan biraz olsa uzak kalabilmek, yenilenme ihtiyacı içerisinde farklı ortamlarda olma isteğini doğurmaktadır. Sonucunda bireyler eğlenmek, dinlenmek, tazelenmek, iş yaşamı için güç toplamak için rekreatif faaliyetlere yönelmektedir (Bedir, 2016).

2.1.2.2. Rekreasyonun Fiziksel Faydaları

Fiziksel sağlığımız, duygusal, ruhsal ve zihinsel sağlığımıza direk etki etmektedir. Rekraetif olarak gerçekleştireceğimiz faaliyetler başta kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet sistemi, metabolik ve endokrin sistemlerimiz olmak üzere bedenimizde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (Tütüncü, 2012).

2.1.2.3. Rekreasyonun Sosyal Faydaları

Toplum içerisinde yaşayan bireylerin birbirleri arasındaki ilişkileri, bağları, iletişimleri ve etkileşimleri çeşitli etkinlikler ile pekişmektedir. İnsan sosyal bir varlıktır. Spor faaliyetlerinde görülmektedir ki takım sporları ile ilgilenen bireyler ferdi sporlar ile ilgilenen bireylere göre daha fazla paylaşımcı, sabırlı, uyumludur (Aslan ve Aslan, 2001).

-Rekreatif faaliyetler sayesinde kazanılan yaşam deneyimleri günlük yaşam içerisinde de aktif olarak hayata dahil olma, karşılaşılan sorunları çözme eğilimi ve sosyal bütünleşmeye fırsat oluşturmaktadır (Köktaş, 2004).

2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Bireyler rekreatif faaliyetleri seçerken kendi özellikleri, beklentileri, hobileri, talepleri ve ilgileri ile alan belirlerler. Bu göz önüne alındığında farklı kriterler doğrultusunda sınıflandırma yapılmaktadır (Metin, 2013).

Rekreasyonun sınıflandırılması rekreatif faaliyetlere veya çeşitli kriterlerine göre şekillenmektedir. Her bir kişi için ayrı ayrı amaç ve taleplerin değişebileceği düşünüldüğünde, net bir sınıflandırmanın yapılması mümkün olmamaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011).

2.1.3.1. Yararlılığına Göre Rekreasyon

Rekreasyonda olması gereken özelliklerde de bahsedildiği üzere rekreatif faaliyetlerin kişinin kendisine ve topluma zarar vermemesi beklenmektedir. Bu açıdan bakıldığında faaliyetler olumlu ve olumsuz olma üzere sınıflandırılabilirlerdir.

Olumlu Rekreasyonda, kişiler gönüllüce, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda eğlenmek, tazelenmek ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak üzere sportif, kültürel, sanatsal vb. eğitim ve faaliyetlere dahil olarak kendilerine ve çevrelerine olumlu katkılar sağlar.

Olumsuz Rekreasyonda ise kişiler gönüllüce, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hayatın monoton akışının dışında başta kendilerine sonrada çevrelerine zarar verebilecek olumsuz yansımaları olacak bağımlılıklar, hızlı araç kullanma gibi aktivitelere dahil olabilirler (Başoğlu, 2011).

2.1.3.2. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

Kişiler serbest zamanlarını rekreatif faaliyetler ile değerlendirirken sadece uygulayıcı olarak aktif rol almaları gerekmemektedir. Bu kapsamda izleyici (pasif) veya uygulayıcı (aktif) olmayı tercih edebilirler.

Etken Rekreasyon, ilgililerin aktif olarak yer aldığı, faaliyetlerde direk uygulayıcı olabileceği rekreatif faaliyetlerdir.

Edilgen Rekreasyon, ilgililerin pasif olarak dahil olduğu, izleyici olarak katıldıkları faaliyetlerdir (Başoğlu, 2011).

2.1.3.3. Kullanılan Mekân Açısından Rekreasyon

Rekreatif faaliyetlerin yapılırken tercih edildiği mekânın açık veya kapalı olmasına göre sınıflandırılır.

Açık Hava Rekreasyonu, rekreatif faaliyetlerin açık alanda yapıldığı etkinliklerdir. Mevsim şartları zaman zaman yer konusuna yön vermektedir (Gardner, 1971).

Açık hava rekreasyon aktivitesi, kaya tırmanışı, yürüyüş/dağcılık, kampçılık, sırt çantasıyla gezme, kano, kürek sörfü, kano, akarsu raftingi, dağ bisikleti, alp kayağı, kuzey disiplini kayağı ve sörf gibi açık havada gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler (Ryan vd., 1997).

Doğa Sporları sayesinde ayrıca doğayı koruma ve farkındalık oluşturma çalışmaları da açık hava aktiviteleri içerisinde (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017).

Açık hava rekreasyonu haliyle doğa ile ilişkilidir. Bireylerin doğa ile etkileşim içerisine girmelerine, doğal güzelliklere yakından şahit olmalarına, doğa bilinci ve çevre koruma hakkında farkındalık oluşmasına imkân sunmaktadır (Böyükelhan ve Karavelioğlu, 2023).

Kapalı alan rekreasyonu fiziki olarak kapalı olan umumi mekânlarda veya evlerde gerçekleştirilebilen etkinliklerdir.

2.1.3.4. Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon

Kişilerin yaş durumu ilgi alanlarını, tecrübe durumlarını, eğilimlerini vb. etkilemektedir. Bu yüzden yaş grubuna göre sınıflandırma yapılmıştır.

2.1.3.5. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

Rekreasyon, ideolojik bakımdan bireyin kendisini mutlu hissettiği yerlerde ve farklı biçimlerde gerçekleştirebildiği rekreasyon çeşitlerini saymakla bitmez.

Estetik Rekreasyon: Çoğunlukla yüksek faaliyetleridir. Eğitim seviyesine, iyi bir gelir düzeyine ve kültürel açıdan donanımlı kişilerin düzeyine sahip bireyin dahil olduğu rekreasyon (Konser, opera, tiyatro vb.)

Sosyal Rekreasyon: Yeni insanlar tanımak, sosyalleşmek veya mevcut ilişkileri geliştirmek için tercih edilen rekreatif faaliyetlerdir (Parti ve davetlere katılmak)

Sağlık Rekreasyonu: Mevcut sağlığı koruyabilmek veya herhangi bir sağlık sorununa karşı tedavi uygulamak amacıyla dahil olunan faaliyetlerdir. Özellikle engelli bireyler için özel rekreasyon programları gerçekleştirilmektedir (Kaplıca, sauna, sağlık kulüpleri vb.)

Fiziksel Rekreasyon: Bireyin isteği, yeteneği, çevresel faktörleri ve imkanları doğrultusunda dahil olduğu sportif rekreatif faaliyetlerdir (Dalış, Kampçılık Yürüyüş vb.).

Sanatsal Rekreasyon: İlgili kişilerin sanatsal gelişimlerine katkı sağlayan, becerilerini geliştirmelerine imkân sağlayan sanatsal faaliyetlerdir. (Resim, Müzik vb.)

Kültürel Rekreasyon: Bireylerin mevcut bilgi ve yeterliliklerini geliştirmeye yönelik faaliyetlerdir. (Kültürel Eğitim ve kurslar)

Kampus Rekreasyonu: Üniversite talebelerinin ve personellerinin kendi kampüsleri içerisinde dahil olabilecekleri yıl içinde düzenli olarak devam eden veya yılda bir kez düzenlenen şenlik, festival tarzı etkinlikler.

Turistik Rekreasyon: Bireyin çalışma saatleri dışında kendisine ayırdığı zaman dilimi içerisinde yerli veya yabancı turist olarak dahil olduğu hareketlilik faaliyetleridir. Seyahat süresinde gerçekleştirilen tüm faaliyetler dahil edilebilir.

İş Yeri Rekreasyonu: İşyerlerinde, genellikle işverenlerin kontrolünde tüm çalışanların dahil olabileceği, onları memnun etmek, kendi kurumları ve diğer çalışanlar ile kaynaştırmak, mevcut bağları kuvvetlendirmek, etkinliklerin faydaları sayesinde fiziksel, zihinsel, ruhsal ve zihinsel sağlık durumunu geliştirmek ve sonucunda daha fazla verim almak amacıyla genellikle uzman rekreasyon personelleri ve şirketler aracılığıyla gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleridir (Gardner, 1971).

2.1.4. Rekreyona İhtiyaç Duyulmasının Nedenleri

Kişisel ve toplumsal ihtiyaçlar göz önüne alınarak temelde iki başlık altında değerlendirilmiştir.

2.1.4.1. Kişisel Yönden

1- Fiziki Sağlık İhtiyaçları,

Gün geçtikçe gelişen teknoloji sayesinde hayatlar daha da kolaylaşmaktadır. Bu kolaylık insanları zamanla fiziksel tembelliğe ve hareketsizliğe itmektir. Bu doğrultuda hareketsizlik sebebi ile birçok sağlık problemleri gündeme gelmiştir. Rekreatif faaliyetler vesilesiyle bahsi geçen hareketsizlik sonlandırılmakta ve bireylerin sağlık durumunu olumlu yönde etkileyecek faaliyetler yapılmaktadır.

2- Ruhsal Sağlık ihtiyaçları,

Sağlık sadece fiziksel olarak iyi olma hali değildir. Ruhsal yönden de sağlıklı kalabilmek önem arz etmektedir. Kişinin mesleki hayatı ve monoton yoğunluğu içerisinde stres yaşadığı aşikârdır. Rekreatif etkinlikler kişilerin söz konusu stresli mesleki hayatından uzaklaştırıp, dinlenmesine ve toparlanmasına vesile olmaktadır. Bireyin gönüllü ve özgür olarak çeşitli rekreatif faaliyetlere dahil olması bile ruhsal yönden özgürlük hissiyatını yaşıyor. Kişileri ruhsal olarak tatmin ediyor (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016).

3- İnsanı sosyalleştirmek,

Kişinin mesleki hayatı ne olursa olsun, rekreatif olarak farklı etkinliklerin içerisinde yer alması bireyin mesleki hayatı dışında farklı ortamlarda hayata dahil olmasına, sosyalleşmesine, kendini gerçekleştirebilmesine, yeni bir statü kazanmasına vesile olacaktır.

4- Yaratıcılıklarını geliştirmek,

Yeni faaliyet alanları, yeni insanlarla tanışma, mesleki yaşamın dışında farklı tecrübeler ve uygulama alanları kişinin yaratıcılığına katkı sağlamaktadır. Oluşacak olan özgüven sayesinde de yaratıcı fikirlerin hayata geçmesi kolaylaşacaktır.

5- Kişisel yetenek ve becerilerini geliştirmek,

Eğitim ve iş hayatı içerisinde hızla akan zaman dilimi içerisinde bireylerin kendilerine ve hobilerine vakit ayıramamaları, mevcut yeteneklerinin su yüzeyine

çıkaramamaları ve bunların geliştirilememiş olmaları görülmektedir. Ancak bireyler serbest zaman bulunduğu kendi isteği ve inancı ile etkinliklere dahil olması kişinin kendi yeteneklerini göstermesine ve hızlıca becerilerini gelişmesine ortam hazırlamaktadır (Karaküçük, 2008).

6- Çalışma hayatının başarısını artırmak

Çalışma hayatının yoğunluğu, monotonluğu, sıkıcılığı bireylerin kişisel yaşamlarına yansıdığı gibi doğal olarak iş hayatlarına da yansımaktadır. Bu yüzden işverenler tarafından çalışanların moral, motivasyon ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak rekreatif faaliyetler iş veriminin artmasına olumlu olarak katkı sağlamaktadır.

7- Ekonomik yönden canlılık sağlamak,

Bireylerin gerek kişisel ve mesleki gelişim, gerekse eğlence amacıyla farklı rekreatif faaliyetlerin içerisinde yer alması ekonomik hareketin başlamasına ve gelişmesine katkıda bulunmuş olacaktır.

8- İnsanı mutlu etmektir.

Özgürce ve gönüllü olarak rekreatif faaliyetlere dahil olan bireylerin amaçlarına ulaşması veya amaçlarına ulaşmak için harekete geçmesi, kendilerini gerçekleştirebilmek adına bir adım daha atmasına yardımcı olacaktır. Bu yol güzergahı içerisinde bireyler kişisel yaşamları içerisinde doğal olarak mutluluk duyacaklardır(Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016).

2.1.4.2. Toplumsal Yönden

1- Toplumsal bütünleşmeyi ve dayanışmayı sağlamak

Toplumdaki bireylerin ve grupların birbirleri ile kaynaşmalarına katkı sağlayacak olan rekreatif faaliyetler toplum bütünlüğü açısından önem arz etmektedir. Toplumdaki her statüden bireyin insan olarak rekreatif faaliyetlere dahil olması ortak bir amaç doğrultusunda hareket edebilmeleri kaynaşma için ortam oluşturmaktadır. Böylece toplumsal bütünleşme, dayanışma ve kaynaşma sağlanmış olur (Karaküçük, 2008).

2- Demokratik bir toplum yaratmaktır

Rekreatif faaliyetlere dahil olan kişiler özgür ve gönüllü olarak orada buldukları için, ilgili ortamı kabullenirler, faaliyet alanını sevdikleri için gereken kurallara uyarlar, davranışları kontrol altında tutarlar ve kendilerine çeki düzen verirler. Bu durum başkalarının haklarına saygılı olmak, toplumsal kurallara uymak, ortak alanlarda saygılı bir şekilde yaşamak gibi medeni ve demokratik toplumsal yapının oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Karaküçük, 2008).

2.2. MOTİVASYON KAVRAMI

İnsan davranışlarına yön veren birçok sebep ve altyapı vardır. Davranışlar belirlenirken motivasyonun en önemli unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir (Barkoukis vd., 2008).

Motivasyon, bireylerin kişisel davranışlarını belirleyen, ilgili davranışın tercih edilmesine yol açan, davranışı gerçekleştirirken gerekli olan isteğin var olmasına sebep olan unsurdur. Bir işe başlamadan önce ve uygulama aşamasında gerekli olan çabanın ve psikolojik gücün oluşması, bireylerin istenilen nitelikte ve nicelikte görevini yapması motivasyon ile sağlanmaktadır (Aslan 2020).

Davranışın ortaya çıkması her zaman bilinçli olarak gerçekleşmez. Bilinçsiz olarak da davranış ortaya çıkabilir (Bayrakçeken, 2021).

Bireyin davranışına yol açan ve farklı şartlar altında davranışın devamlılığını sağlayan bir kavramdır (Doğan, 2005).

Bir konu hakkında yoğun bir ilgi ve istek duyularak icraata geçmek, gerekli adımları atmak, içinde bulunulan ortamı doğru analiz ederek imkânları doğru kullanıp amaca ulaşmaya çalışmaktır (Biçer, 2006)

Bazı kaynaklar motivasyonu biyolojik ve sosyal motivasyon olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Biyolojik motivasyon kişinin organik olarak hayatını sürdürmek amacıyla davranışlarında sergilediği dürtü ve içgüdülerdir. Sosyal motivasyon ise öğrenilen motivasyon çeşididir. Toplumda insanların varlığını göstermeleri ve sürdürmeleri için spor, sanat, politika vb. alanlara sergilediği davranışları yönlendirir (Sevim, 1997).

Motive olan birey ilk önce kendisinin güçlü yönlerini ve zayıf yönlerini iyi bilmelidir. Bireyler, motivasyon öncesi ve anında çevresini iyi analiz etmeli, hedef ve

önceliklerini doğru seçmelidir. Bu doğrultuda oluşan motivasyon zorlukların daha kolay bir şekilde aşılmasına, başarısızlıkların atlatılmasına imkan sağlayacaktır (Akkurt, 2007).

Aynı zamanda motivasyon için hedef belirlemek önem arz etmektedir. Doğru belirlenen hedefler motivasyonu daha da artırmaktadır (Weinberg ve Richadson, 2008).

Yüksek düzeyde sağlanan motivasyon sporcuların kendisini yönetme kapasitesini artırdığı gibi algı düzeylerini de yükseltmektedir (Konter, 1998).

2.2.1. Motivasyon Çeşitleri

Kişilerin davranışlarını yönlendiren sebepleri, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmak mümkündür. İçsel ve dışsal motivasyon mevcut durumla, imkanlarla ve farklı zaman dilimlerinde farklılıklar gösterebilir. İnsanlar içinde buldukları sosyal çevrenin değer yargılarına göre taleplerini belirlerler, bu taleplere göre motivasyon kaynaklarında değişiklikler oluşabilir (Seyis, 2011).

İnsan davranışları belli bir motivasyon düzeyi ile başlatılır. Motivasyonun, birden çok boyutu olduğu için tek bir öge olarak görülemez. Motivasyonun bu boyutlarını dışsal, içsel veya motivasyonsuzluk olarak açıklanabilir (Barkoukis vd., 2008).

Motivasyon, bireylerin belirli davranışları gerçekleştirme nedenlerine, beklenen sonuçlara, tutumlara ve bireyin bir davranış hakkında sahip olduğu inançlara bağlıdır (Fishbien ve Ajzen, 1975).

2.2.1.1. İçsel Motivasyon

Araştırmacıların içsel motivasyon üzerinde yapmış oldukları çalışmalara bakıldığında, kişilerin davranışlarında dışarıdan gelebilecek etkenlerden bağımsız olarak hareket ettikleri görülmektedir.

İçsel motivasyonda, yapılması gereken işin veya davranışın sürdürülmesinde dış faktörler ile değil bireysel olarak ilgi çekici olması beklenir. Üstlenilen sorumluluk ve karar verme sürecinde bireyin kendiliğinden harekete geçmesi gerekmektedir (Turhan ve Çetinsöz, 2019).

İçsel motivasyon kişinin aktiviteye katılmaktan elde ettiği tatmin için sergilediği davranışlardır (Deci ve Ryan, 1985).

İçsel motivasyon ile harekete geçen bireyler düşünceyi daha hızlı bir şekilde davranışa dönüştürürler. İçten motive olan kişilerin muhakkak ulaşmak istedikleri bir amaçları vardır. Bireyler, bu amaçlara ulaşmak için planladıkları yol haritasına göre hareket ederek aşağıda belirtilen durumları uygulamak zorundadırlar.

- Kendini geliştirmek ve kendine inanmak,
- Kendini keşfetmek,
- Hayat heyecanını korumak,
- Gündemi takip etmek ve kişisel gelişime önem vermek,
- Sağlıklı yaşam için bireysel ve toplumsal faydalı alışkanlıklar sahibi olmak,
- Kendine zararı dokunacak alışkanlıklardan uzak kalmak,
- İstikrarlı ve başarılı bir kişiliğe sahip olmak,
- İletişim becerisine sahip olmak,
- Eksiklerimizi bilmek, olumsuz özelliklerimizden kurtulmak,
- Zor şartlar altında soğukkanlılığımızı koruyabilmek,
- Başarısızlıklara takılmamak, eksiklerimizi tamamlayarak üstesinden gelebilmek,
- Zaman yönetimine önem vermek,
- Araştırmak, incelemek, sorgulamak, öğrenmek ve uygulamak (George, 1997).

2.2.1.2. Dışsal Motivasyon

Bireyler, çocukluk yıllarından bu yana daha çok içsel motivasyonla davranışlarını gerçekleştirmektedir. Lakin zaman geçtikçe, tecrübeler edinildikçe, sosyalleştikçe, sosyal yapıyı algıladıkça, toplumu ve dış etkenleri tanıdıkça durum değişmektedir. Bireyin içsel motivasyonla gerçekleştirdiği davranışlar zamanla azalmaktadır. Toplumun yazılı veya yazılı olamayan kurallarına uyumlu davranışlar sergilemek istemektedir. Sonuç olarak artık birey içsel doyum dışında ödül kazanmak, ceza almamak gibi amaçlara göre davranış değişikliğine gider. Bu konu dışsal motivasyon ile ilişkilidir. Dışsal motivasyon ister istemez kontrollü motivasyondur, çünkü kişi hareket ve davranışlarını sergilemek için çevresinden psikolojik bir baskı hissetmektedir (Aslan, 2020).

Birey dışsal motivasyonda, bir dış faktör veya bir sonuç tarafından yönlendirilir. Dışsal olarak motive olan katılımcı, bir ödül için çabılıyor veya cezadan kaçınmaya çalışmaktadır (Barkoukis vd., 2008).

Faaliyetin kendisinden ayrı ödüller veya sonuçlar elde etmek için gerçekleştirilen davranışlardır. Dışsal motivasyonlar görünüş ve zindelik ile ilişkilidir (Frederick ve Ryan, 1993).

2.2.1.3. Motivasyonsuzluk

Bir davranışın veya hareketin gerçekleştirilmesine yönelik ne dışsal, ne de içsel olarak herhangi bir arzu duymama durumu motivasyonsuzluk olarak belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Bireylerde motivasyonsuzluğa sebep olan dört farklı inanç vardır.

- Bir faaliyeti gerçekleştirme yeteneğinin bulunmadığı inancı,
- Benimsenen stratejilerin istenen sonuçları vermeyeceği inancı,
- Aktivitenin birey için fazla olduğu inancı,
- Başarılı bir görev performansı için yüksek çabanın bile yeterli olmayacağı inancı (Barkoukis vd., 2008).

2.2.2. Sporda Motivasyon

Müsabakalarda başarı elde edebilmek için sporcuların motivasyon kaynaklarını iyi tespit etmek gerekmektedir. Motivasyon spor psikolojisinin önemli konularından birisidir (Terzioğlu, 1992). Spor motivasyonunu nitelik ve nicelik açısından değerlendirebiliriz.

2.2.2.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Nitelik açısından spor motivasyonunu genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu olarak tasnifleyebiliriz.

2.2.2.1.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel olarak sporda motivasyonun temeline inildiğinde, karşımıza takdir edilmek, beğenilmek ve tanınmak gibi sosyal gereksinimler çıkmaktadır. Özetle bireyi

spora yönlendiren gereksinimler kendini gösterme, kendini kanıtlama ve kendini bulma arzusudur (Başer, 1998).

2.2.2.1.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu ise, tamamen hareketlilik temellidir. Oyun oynama, egzersiz sayesinde stres atma, sağlıklı ve güçlü bir bedene sahip olma gibi hedeflerle beslenir (Başer, 1998).

2.2.2.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Spor motivasyonunu, nicelik açısından yeterli motivasyon, yetersiz motivasyon ve aşırı motivasyon olarak tasnifleyebiliriz.

2.2.2.2.1. Yeterli Motivasyon

Yeterlilik duygusu öne çıkmaktadır. Kişinin zihinsel, ruhsal, fiziksel ve psikolojik yönlerden sportif anlamda mücadele etmeye hazır olması durumudur. Sporcu çevresel şartları yönetebilecek yeterliliğe sahip olduğunu hisseder (Başer, 1998).

2.2.2.2.2. Yetersiz Motivasyon

Yetersizlikte, eksiklik duygusu öne çıkmaktadır. Kişinin zihinsel, ruhsal, fiziksel ve psikolojik yönlerden mücadele etmeye hazır olmaması durumudur. Sporcu çevresel şartları yönetebilecek yeterliliğe sahip olmadığını hisseder. Yetersiz motivasyonu, rakibin çok kuvveti olması tetikleyebileceği gibi çok zayıf olması da aynı şekilde tetikleyebilir (Başer, 1998).

2.2.2.2.3. Aşırı Motivasyon

Sporcunun kazanamama endişesi, kaygılarının artmasına ve güven duygusunun zedelenmesine yol açar. Toplumsal, ekonomik ve kişisel büyük beklentilerin olması durumu daha da derinleştirir. Bu nedenle motivasyon düzeyinin daha da yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun kontrol altına alınması gerekmektedir (Başer, 1998).

2.3. SOSYAL BÜTÜNLEŞME KAVRAMI

Sosyalleşme, bireylerin içinde yaşadığı toplumun değerlerini, inançlarını ve kültürel birikimlerini birbirlerine aktardığı ve uyum sağladığı süreçtir (Yetim, 2008).

Bütünleşme ise toplumsal yapının önemli bir unsuru olduğu gibi bireyleri de birbirine bağlayan önemli bir unsurdur (Eyüp, 1991).

Sosyal bütünleşme ayrı ayrı duran parçaların uygun bir şekilde birleşerek bir bütün oluşturma sürecidir. Bu bütünlüğün oluşturulabilmesi için uygun ve uyumlu bir örgütlenme gerekmektedir (Dönmezer, 1994).

Sosyal bütünleşmede, toplumu oluşturan tüm sosyal gruplar ve bireyler kendi varlığını ve benliğinin sahiplenebilir. Ancak bu durumun toplumdaki bütünleşmeyi bozmayacak seviyede olması gerekmektedir. Bu kapsamda kişinin ilgili sosyal gruplara olan mensubiyet duygusunun aşılarak milli topluma dahil olunduğunun fark edilmesi gerekmektedir (Erkal 1998).

Sosyal bütünleşmede, bireyleri belli bir amaç ve hedef doğrultusunda birleştirmek ve aralarındaki iletişimi verimli hale getirmek bütünleşme sürecini olumlu etkilemektedir. İletişimin verimli olması toplumun kültür normlarının daha iyi öğrenilmesine ve kişilerin kendilerine düşen sosyal görevlerini daha iyi anlamalarına, kabullenmelerine, benimsemelerine imkân sağlamaktadır. Toplumdaki bireysel görev ve sorumlulukların yerine getirmesini hoşgörü, saygı, sevgi gibi duyguları pekiştirdiği gibi bireylerde görgü, beceri ve diğer toplumsal alışkanlıkların gelişmesine yardımcı olacaktır (Aslantürk ve Amman, 2000).

Sosyal bütünleşme kültürel unsurların buluşması ve birleşmesi ile daha anlamlı bir bütün oluşmaktadır. Bu bütün herkesi kapsamalıdır (Yılmaz, Karlı ve Yetim, 2006).

Sosyal Bütünleşme, Bir devletin sınırları içinde yaşayan insanların genel değer hükümlerini kabullenmeleri, benimsemeleri ve bu doğrultuda yaşamlarına düzenlemeleridir. Kurulmuş olan sosyal sistem unsurlarının ve sisteme mensup bireylerin arasındaki bağın karşılıklı olarak kuvvetli olması gerekir (Türkdoğan, 1988).

Sosyal bütünleşmede kültürel farklılıkların benimsenerek bir bütün oluşması istenilmektedir. Bireylerin olaylar karşısındaki tavır ve davranışlarının aynı olmaması sosyal bütünleşmeye engel değildir.

Toplumu oluşturan grupların hedefleri, amaçları, düşünceleri farklı olabilir. Ancak nihai olarak toplumu oluşturan normlar etrafında buluşuluyorsa o toplumun sosyal olarak bütünleştiğini söyleyebiliriz (Erkal, 1993).

Sosyal bütünleşme, toplumdaki farklı grupların varlığını sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Çünkü toplum bahsi geçen tüm grupların birleşmesi ile oluşmaktadır. Gerekli olan uyumlu bir birliktelik oluşturacak ortak değerleri korumaktır (Sanay, 1985).

Toplum içerisinde birden fazla sosyal yapının olması farklı fikirlerin ve anlayışların olacağına göstermektedir. Bu sayede benzerlikler ve farklılıkların olduğu, tekdüze olmayan ahenkli bir yapı oluşmaktadır. Bu durum sosyal bütünleşmeyi olumsuz etkilemez. Tam tersine bu ahengi toplumun çıkarları doğrultusunda organize eder (Türkkahraman ve Tutar, 2009).

Sosyal bütünleşme sayesinde kültürel birikim kuvvetlenir. Çünkü sosyal bütünleşmede, tekdüze bakmayan, farklılıkları içinde barındıran, iletişim sayesinde kişiden kişiye aktaran bir yapı vardır. Bu sayede toplumu oluşturan bireylerin sosyokültürel seviyesi yükselir ve birlikte yaşama ortamı kuvvetlenir (Akarsu, 2015).

Bir grup insan kolektif bir bilinç yoluyla dayanışmayı başardığında sosyal bütünleşmeye ulaşılır (Nowak ve Highfield, 2011).

Sportif etkinlikler, toplumdaki kültürel kaynaşmayı destekleyerek, kişilerin sosyal davranışlarını şekillendirir. Bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini düzenleyerek sosyal bütünleşmeye ortam hazırlamaktadır (Yetim, 2000).

2.3.1. Sosyal Bütünleşmenin Gerçekleşmesi İçin Gerekli Temel Şartlar

Farklı fikirlerin konuşulup tartışılabildiği, çoğunlun taleplerine ve toplumun değerlerine saygı duyulan, demokratik bir yapının oluşması gerekmektedir.

Kişisel becerilerin ve yeterliliklerin önemsendiği, kişilere eşit fırsatların verildiği bir ortamın oluşturulması gerekmektedir.

Sosyal statülerin kişilerin kimliğine, ailesine, ait olduğu gruba göre belirlenmemesi, bireyin donanımı ve başarılarına göre belirlenmesi gerekmektedir.

Toplumda daha hassas olan ve daha sert bir şekilde sahip çıkılan örf, adet, gelenekler ile özellikle din ve mezhep alanında ayrılıkların, dışlamaların olmaması amacıyla kaliteli din adamı yetiştirilmesi önem arz etmektedir.

Toplumun tamamının kültürel olarak aydınlatılması, bilgilendirilmesi, toplumu toplum yapan değer yapılarının korunması ve kültürel yabancılaşmanın önlenmesi gerekmektedir.

Toplumun milli değerlerini koruması, ortak amaç ve değerler doğrultusunda toplumsal hedeflerin belirlenmesi için eğitimin milli olabilmesi gerekmektedir.

Kültür, bilgi, beceri vb. tüm eğitimlerin temelini verildiği aile yapısının korunması için gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Topluma birliktelik ruhunu yaşatan ve aktaran sportif, kültürel ve sanatsal alanlarda gereken mesajların iletilmesi gerekmektedir.

Eğitim her yaş grubu için önemlidir. Özellikle yetişkin eğitime öncelik verilmesi gerekmektedir ki ailede ilk eğitimi verecek olan bireyler yetişkinlerdir. Eğitim ile beraber yaygınlaştırma da bir o kadar değerlidir. Hem fırsat eşitliği sağlama açısından önemlidir hem de toplumdaki gelişme hep beraber olursa anlam kazanabilmektedir.

Kültürel yapının korunabilmesi için asıl aktarıcı görevi yapan dil göz ardı edilmemelidir. Nesilden nesile aktarılması gereken kültürün kopukluk yaşamaması gerekmektedir (Erkal 1998).

2.3.2. Sosyal Bütünleşme Türleri

Sosyal bütünleşme fonksiyonel bütünleşme, normatif bütünleşme, mana etrafında bütünleşme, yersel bütünleşme, dış tesirlerle bütünleşme, kitle iletişim araçlarından doğan bütünleşme olmak üzere tasniflenmiştir.

2.3.2.1. Fonksiyonel Bütünleşme

Toplumsal yapının korunması ve işleyişin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bireylerin diğer kişiler ile uyum içerisinde ve işbölümü yaparak hareket etmesi gerekmektedir. Bu duruma görev paylaşımı denilmektedir (Genç, 1991).

Toplum içerisinde iş bölümü ve görev paylaşımı çok önemlidir ancak yeterli değildir. Görev paylaşımının yapılmış olması iş verimini ve devamlılığını garanti altına almaz. Görevlerin yerine getirilmesi esnasında bireylerin kendi aralarındaki saygı, sevgi, uyum ve iletişim süreci direk etkileyecektir. Mesleki yaşamda bireylerin birbirlerini tamamlamaları gerektiği gibi günlük yaşamımızda da bireylerin birbirini

tamamlaması verimliliğin artmasına ve dolaylı yoldan toplumsal kalkınmaya olumlu etki sağlayacaktır (Kasapoğlu, 2016).

Toplum içerisindeki rolleri, mesleki görevleri, sosyo-ekonomik yapıları farklı olan bireylerin uyumlu hareket edebilmeleri için birbirlerini tanımalarına fırsatlar hazırlayacak rekreatif etkinliklere katılmaları çok önemlidir (Günay, 2000).

2.3.2.2. Normatif Bütünleşme

İnsanların hayatları yaşadıkları yere, yapmış oldukları görevlere, kültürel altyapılarına vb. durumlara göre şekil almaktadır. Toplum içerisinde sosyal hayatı düzenleyen bu standart kurallara sosyal norm denilmektedir. Söz konusu sosyal normlar toplumu oluşturan bireylerin herhangi bir olay karşısında nasıl davranması gerektiğini veya nasıl davranmaması gerektiğini belirlemektedir (İşçi, 2016).

Bir toplumun varlığını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için sosyal normlar çok önemlidir. Sosyal normlar ile hareket etmeyen grupların çok aykırı hatta anarşist gruplar olduğu tespit edilmiştir. Aile fertlerinin kendi içlerindeki ilişkileri, bireyin okul ve iş hayatındaki ilişkileri, diğer sosyal alanlardaki ilişkileri sosyal normlara göre şekil almaktadır. Bireyler iletişim kurarken ve herhangi bir konu üzerinde anlaşma sağlarken, sosyal kurumların varlığını sürdürürken sosyal normlara ihtiyaç duymaktadırlar (İşçi, 2016).

İnsanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen, olaylar karşısında bireylerin tavırlarını ve hareketlerini belirleyen, ilişkileri sosyal normlara göre düzenleyen bu durumu topluma yayan bütünleşme şekline normatif bütünleşme denmektedir (Coşkun, 2004).

Normatif bütünleşme toplumsal olaylar karşısında bireylerin ortak bir tavır sergilemelerini, gerektiğinde bu ortak tavır ve fikir etrafında toplanılacağını göstermektedir. Normatif bütünleşme bir süreç meselesidir. Farklı kültürlerdeki ve özelliklerdeki bireylerin sosyal ilişkilerin düzenlerken ortak normlar etrafında buluşmaları, bir uyum içerisinde kalmaları ve bunu topluma yaymaları sürecine normatif bütünleşme adı verilmektedir (Hacıkeleşoğlu, 2016).

2.3.2.3. Mana Etrafında Bütünleşme

Mana etrafında bütünleşme, sosyal bütünleşme türleri arasında birleştiricilik özelliği en fazla olan bütünleşme türüdür. Çünkü bütünleşmede en önemli ve içselleştirici olan manevi boyuttur. Bütünleşmeye anlam kazandıran maneviyattır. Bireyin kültürel durumu, bilgi düzeyi, olaylarla karşı akıl yürütmesi, mantıklı davranması, toplumsal olayların anlamlandırması için ortak bir mana etrafında buluşmak ve bütünleşmek gerekmektedir (İşçi, 2016).

Kültürün vazgeçilmez unsuru olan manevi değerlerin korunması, toplumsal olaylar karşısında bu manevi değerler ile beraber sevinme, beraber üzülmeye, zor günlerde birlikte olabilme sayesinde toplumdaki değerlerin manası artacak ve bu mana etrafındaki bütünleşme gittikçe kuvvetlenecektir. Bu sebepten dolayı en birleştirici ve güçlü olan bütünleşme türü mana etrafında bütünleşmedir (Erkal, 2014).

2.3.2.4. Yersel Bütünleşme

Berberliğin, birleşmenin ve bütünlüğün sadece bulunulan mekân ile sağlanabildiği bütünleşme türüdür. Bundan dolayı mekânsal (yerel) bütünleşme olarak da adlandırılır. Mekânın ve coğrafi yapının özellikleri bütünleşmeyi etkilemektedir (Doğan, 2011).

2.3.2.5. Dış Tesirlerle Bütünleşme

Bireyleri ve toplumları tehlike altına sokan, genellikle dış kaynaklı oluşan tehdit ve baskılar sosyal bütünleşmeyi güçlendirici ve yönlendirici etkiye sahiptir (Yılmaz, 2006).

Özellikle dış baskılar ve tehditler karşısında öfke ve hırs ile bütünleşebilen toplumlarda milli duygular daha fazla pekişmektedir. Ortak amaç etrafında yoğun bir şekilde toplanılması sosyal bütünleşmeyi sağlamaktadır (İşçi, 2016).

2.3.2.6. Kitle İletişim Araçlarından Doğan Bütünleşme

Teknolojinin gelişmesi ile kitle iletişim araçları gelişmekte ve değişmektedir. Bireylerin kitle iletişim araçlarına ulaşımı kolaylaşmaktadır. Böylece toplumdaki haberleşme hızı oldukça artmaktadır. Kitle iletişim araçları sayesinde bireyler birbirlerinden ve toplumsal olaylardan daha hızlı bir şekilde haberdar olurlar.

İletişimin hızlanması bireysel ve toplumsal tepkilerin anlık olarak sığağı sığağına oluşmasına, daha büyük kitlelerin konulardan haberdar olmasına ve sosyal bütünleşmenin hızlanmasına yardımcı olmaktadır (Dönmezer, 1994).





ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmanın amacı, rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerini nasıl etkilediğini değerlendirmek idi.

Bu doğrultuda, motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye ve rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisini tespit etmek için ayrı ayrı regresyon analizi uygulandı.

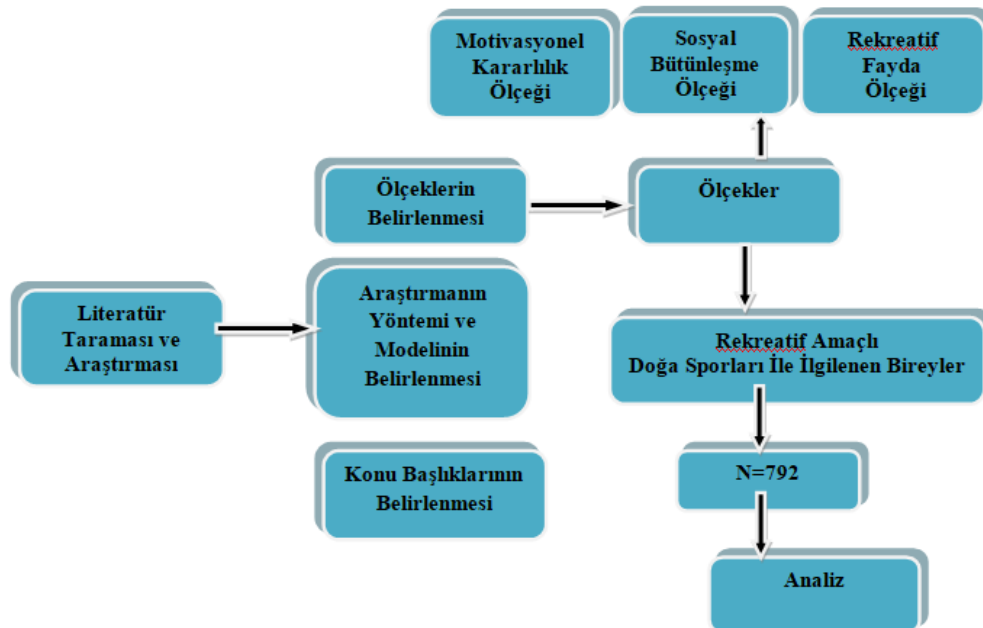
Ayrıca, tüm ölçeklerde birden fazla alt boyut bulunduğu için kanonik korelasyon uygulanarak ilişki tespit edildi.

Kanonik korelasyon analizleri gerçekleştirilmeden önce doğrusallık ve eş varyanslık, çoklu korelasyon ve normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Belirtilen varsayımların sağlanması ile analizden maksimum verimlilik ve doğruluk sağlanmıştır.

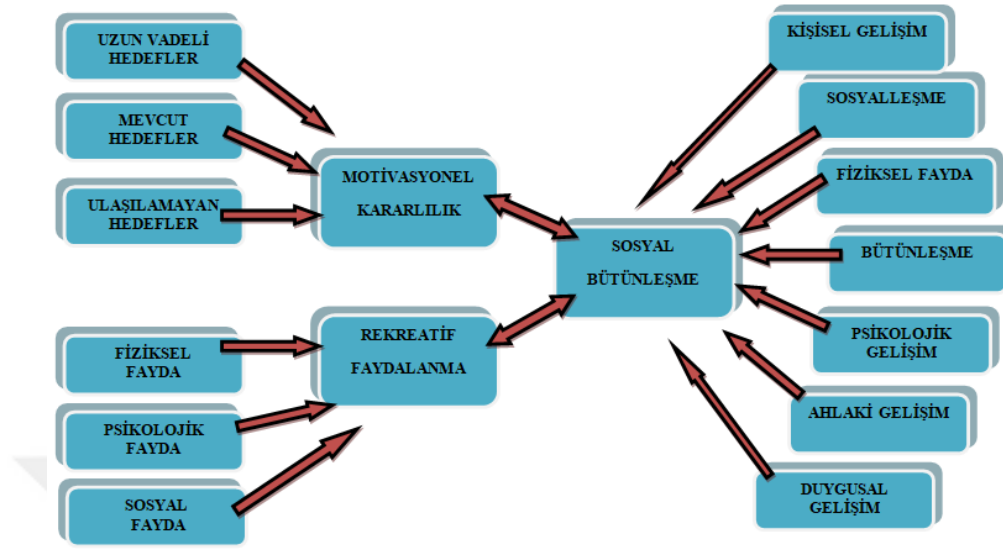
Bu doğrultuda, motivasyon kararlılık ile sporda sosyal bütünleşme arasında kanonik korelasyon analizi yapıldığı gibi rekreasyonun faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında da kanonik korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Aşağıda araştırma süreci ve modeli gösterilmektedir.

Şekil 3.1: Araştırmaya İlişkin Süreç



Şekil 3.2: Araştırma Tasarımı



3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu çalışmanın evrenini rekreatif amaçlı doğa sporları ile ilgilenen bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan basit tesadüfi örnekleme yöntemi, araştırma sonuçlarının hızlı ve kolay bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayan ve her katılımcının örneğe alınma şansının eşit olduğunu garanti eder (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Çalışmanın örneklemini; Rekreatif olarak Doğa Yürüyüşü, Dağcılık, Dağ Koşusu, Bisiklet, Kampçılık, Snowboard, Kayak, Oryantiring, Spor Tırmanış, İzcilik, Yamaç Paraşütü, Rafting, Dalış, Triatlon branşları ile ilgilenen 246 kadın 546 erkek sporcu olmak üzere toplam 792 birey oluşturmaktadır.

Katılımcılara araştırma konusu ve ölçekler hakkında bilgi verilmiş ve anketler gönüllü katılım esasına göre uygulanmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışma yapılmadan önce, etik standartlarla ilgili tüm prosedürlere uyuldu. Araştırmanın uygulanabilmesi amacıyla Dumlupınar Üniversitesi Etik Komisyondan etik komisyon izni alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasına 2022 yılının ocak ayında yılında başlanmıştır. Ölçekler, çevrimiçi anket formu aracılığıyla ve yüz yüze olarak sporcular tarafından doldurulmuştur. Katılımcılara doğru ya da yanlış cevap olmadığı ve cevaplarının gizli tutulacağı bilgisi verilmiştir. Katılım isteğe bağlıydı ve

çalışmaya katılmaları için herhangi bir teşvik teklif edilmedi. Bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra, katılımcılardan temel demografik soruları ve aşağıda gösterilen ölçekleri içeren bir anketi doldurmaları istendi. Her katılımcının anketi doldurması 10-15 dakika sürmüştür. Veri toplama aracı 3'ü ölçek 1'i kişisel bilgi formu olmak üzere 4 bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylere yönelik tek formatta oluşturulmuştur. Oluşturulan form; cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, ilgilendiği branş, kaç yıldır bu sporla ilgilendiği, ilgili doğa sporları ile nasıl tanıştığı, daha çok kimlerle katıldığı, bu branş için yıllık ortalama ne kadar bütçe harcadığı, ilgili doğa sporu hakkında eğitim alıp almadığı, doğa sporları ile ilgili herhangi bir derneğe/kulübe üye olup olmadığı ve yıllık katılım sıklığı olmak üzere toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Motivasyonel Kararlılık Ölçeği

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Constantin, Holman ve Hojbotă (2011) tarafından geliştirilmiştir. Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Sarıçam, Akın, Ü. Akın 41 ve İlbağ (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 5'li Likert sınıflandırmasına göre 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Uzun vadeli hedefleri takip alt boyutu (2.5.8. ve 11.) madde mevcut hedefleri takip alt boyutu (3.6.9. ve 12.) madde ve ulaşılamayan hedefleri yineleme alt boyutu (1.4.7.10. ve 13.) maddelerinden oluşmakta olup, ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek toplam motivasyonel kararlılık puanı, yüksek düzeyde motivasyonel kararlılığı ifade etmektedir.

3.3.3. Rekreatif Fayda Ölçeği

Rekreasyon Fayda Ölçeğinin (2008) güvenilirlik ve geçerlik analizini, ayrıca Türkçe'ye uyarlanmasını yapılmıştır. Likert tipi 5'li bir ölçektir. Toplam 24 maddeden oluşmuştur. Yapılan çalışmaya 421 kişi kayımlı olup, hepsi 20 yaş ve üzerindedir. İlk etapta ölçeğin dilsel eşdeğerliği kontrol edilmiştir. Dilsel eşdeğerliğinin uygun olduğu anlaşıldıktan sonra güvenilirlik ve geçerlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizinden (DFA) yararlanılmıştır. Gerçekleştirilen

doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ilgili ölçeğin orijinal formla uyumlu olduğu ve üç faktörlü yapıyı desteklediği anlaşılmıştır.(CFA; GFI=0.96, NFI=0.94, CFI=0.95, IFI 0.95, SRMR 0.05).

Söz konusu ölçeğin Cronbach Alpha değerinin .83 olduğu görülmüştür. 3 alt boyutunun iç tutarlılık katsayıları .80-.86 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda ilgili ölçeğin Türk popülasyonu için güvenilir ve geçerli ölçme metodu olduğu görülmüştür.

3.3.4. Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği

Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği, Yılmaz, Karlı ve Yetim tarafından geliştirilmiştir. Sosyal bütünleşmeye sporun etkisini değerlendiren ve toplam 7 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. 32 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi 5'li derecelendirme şeklindedir. Her soru için (1-Hiç katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum ve 5-Tamamen katılıyorum) şıkları verilmiştir. Katılımcılardan kendilerine göre en anlamlı şıkkı seçmeleri istenilmiştir. Sonucunda alınan yüksek puanlar sosyal bütünleşmenin yüksek düzeyde olduğunu, alınan düşük puanlar ise sosyal bütünleşme düzeyinin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Kişisel Bilgi Formu, Motivasyonel Kararlılık Ölçeği, Rekreatif Fayda Ölçeği, Sporda Sosyal Bütünleşme ölçekleri ile tespit edilen SPSS 26.0 paket programında analiz edilmiştir. Etkiyi tespit etmek amacıyla regresyon analizinin yapılması ve ayrıca tüm ölçeklerde birden fazla alt boyut bulunduğu için kanonik korelasyon yapılarak ilişkinin de tespit edilmesi planlandı.

Bu doğrultuda, motivasyon kararlılığın sosyal bütünleşmeye etkisini tespit etmek için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisini tespit etmek için yine regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Kanonik korelasyon analizleri gerçekleştirilmeden önce doğrusallık ve eş varyanslık, çoklu korelasyon ve normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Belirtilen varsayımların sağlanması ile analizden maksimum verimlilik ve doğruluk sağlanmıştır.

Bu doğrultuda, motivasyon kararlılık ile sporda sosyal bütinleşme arasında kanonik korelasyon analizi yapıldığı gibi rekreasyonun faydaları ile sporda sosyal bütinleşme arasında da kanonik korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.





DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN GENEL ÖZELLİK TABLOLARI

Araştırmaya katılım gösteren bireylerin demografik bilgileri doğrultusunda veriler aşağıda belirtilen tablolar üzerinde özetlenmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Dahil Olan Sporcuların Demografik Verilerine Göre Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kadın	246	31,1
Erkek	546	68,9
Toplam	792	100,0

(Kadın N=246, Erkek N=546)

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %31,1’inin (n=246) kadın, %68,9’unun (n=546) erkek sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Yaş Dağılımları

	N	%
30 yaş ve altı	254	32,1
31-40 yaş	226	28,5
41-50 yaş	205	25,9
51 yaş ve üstü	107	13,5
Toplam	792	100,0

Tablo 4.2’de katılımcıların yaşlarına ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %32,1’inin (n=254) 30 Yaş ve Altı, %28,5’inin (n=226) 31-40 Yaş, %25,9’unun (n=205) 41-50 Yaş, %13,5’inin (n=107) 51 Yaş ve Üstü sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Eğitim Dağılımları

	N	%
Lise	124	15,7
Ön Lisans	94	11,9
Lisans	427	53,9
Y. Lisans	124	15,7
Doktora	23	2,9
Toplam	792	100,0

Tablo 4.3’de katılımcıların eğitimlerine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %15,7’sinin (n=124) lise, %11,9’unun (n=96) ön lisans, %53,9’unun (n=427) lisans, %15,7’sinin (n=124) yüksek lisans, %2,9’unun (n=23) doktora eğitimi almış sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Meslek Dağılımları

	N	%
Öğrenci	140	17,7
Memur	314	39,6
İşçi	135	17,0
Esnaf	82	10,4
İşsiz	50	6,3
Emekli	71	9,0
Toplam	792	100,0

Tablo 4.4’de katılımcıların mesleklerine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %17,7’sinin (n=140) öğrenci, %39,6’sının (n=314) memur, % 17,0’sinin (n=135) işçi, % 10,4’ünün (n=82) esnaf, % 6,3’ünün (n=50) işsiz% 9,0’ unun (n=71) emekli sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Dalı Dağılımları

	N	%
Doğa Yürüyüşü	187	23,6
Dağcılık	76	9,6
Dağ koşusu	79	10,0
Bisiklet	82	10,4
Kampçılık	81	10,2
Snowboard	41	5,2
Kayak	41	5,2
Oriantiring	29	3,7
Spor Tırmanış	28	3,5
İzcilik	29	3,7
Yamaç Paraşütü	27	3,4
Motokros	18	2,3
Off-Road	13	1,6
Rafting	22	2,8
Dalış	25	3,2
Triatlon	14	1,8
Toplam	792	100,0

Tablo 4.5’de katılımcıların ilgilendikleri spor dallarına ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %23,6’sinin (n=187) doğa yürüyüşü, % 9,6’sının (n=76) dağcılık, %10,0’nunun (n=79) dağ koşusu, % 10,4’ünün (n=82) bisiklet, % 10,2’ sinin (n=81) kampçılık,% 5,2’ sinin (n=41) snowboard, % 5,2’sinin (n=41) kayak, % 3,7’ sinin (n=29) oryantiring, % 3,5’inin (n=28) spor tırmanış, % 3,7’ sinin (n=29) izcilik,% 3,4’ ünün (n=27) yamaç paraşütü,% 2,3’ünün (n=18) motokros,% 1,6’ sının (n=13) off-road,% 2,8’inin (n=22) rafting,% 3,2’sinin (n=25) dalış,% 1,8’inin (n=14) triatlon sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Yapma Sürelerinin Dağılımları

	N	%
1-3 yıl	242	30,6
4-6 yıl	176	22,2
7-9 yıl	103	13,0
10 yıl ve üstü	271	34,2
Toplam	792	100,0

Tablo 4.6’da katılımcıların spor yapma sürelerine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların %30,6’sının (n=242) 1-3 yıl, % 22,2’sinin (n=176) 4-6 yıl, % 13,0’ünün (n=103) 7-9 yıl, % 34,2’sinin (n=34,2) 10 yıl ve üstü spor yapma yılın olan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spor Dalıyla Tanışma Şekillerinin Dağılımları

	N	%
Arkadaş Önerisi	360	45,5
Aile	100	12,6
TV/Gazete/Radyo	32	4,0
İnternet	61	7,7
Okul	128	16,2
Tesadüfen	111	14,0
Toplam	792	100,0

Tablo 4.7’de katılımcıların spor dalıyla tanışma şekline ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 45,5’ inin (n=360) arkadaş önerisi, % 12,6’sının (n=100) aile, % 4,0’ünün (n=32)tv, gazete, radyo, % 7,7’sinin (n=61)internet, % 16,2’sinin (n=128) okul, % 14,0’ünün (n=111)tesadüfen olan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Beraber Spor Yapılan Kişilerin Dağılımları

	N	%
Yalnız	106	13,4
Arkadaşlarla	617	77,9
Eşimle	24	3,0
Ailemle	45	5,7
Toplam	792	100,0

Tablo 4.8’de katılımcıların beraber spor yapılan kişilere ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 13,4’ ünün (n=106) yalnız, % 77,9’unun (n=617) arkadaşlarla, % 3,0’ünün (n=24) eşimle, % 5,7’sinin (n=45) ailemle olan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre Spora Ayrılan Bütçenin Dağılımları

	<i>N</i>	%
0-4999 TL	485	61,2
5000-10001 TL	216	27,3
10002 TL ve üstü	91	11,5
Toplam	792	100,0

Tablo 4.9’da katılımcıların spora ayırdığı yıllık bütçeye ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 61,2’sinin (n=485) 0-5.000 TL., % 27,3’ünün (n=216) 5.000-10.000 TL., % 11,5’inin (n=91) 10.000 TL. ve üstü olan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.10: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalı İle İlgili Eğitim Dağılımları

	<i>N</i>	%
Evet	371	46,8
Hayır	421	53,2
Toplam	792	100,0

Tablo 4.10’da katılımcıların ilgili spor dalı ile ilgili eğitimlerine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 46,8’inin (n=371) evet-eğitim almış, % 53,2’sinin (n=421) hayır-eğitim almamış olan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.11: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalı İle İlgili Bir Kulübe Üyeliğinin Dağılımları

	<i>N</i>	%
Evet	363	45,8
Hayır	429	54,2
Toplam	792	100,0

Tablo 4.11’de katılımcıların ilgili spor dalı ile ilgili bir kulübe üyeliğine ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 45,8’inin (n=363) evet-kulübe üye, % 54,2’sinin (n=429) hayır-kulübe üyeliği yok olarak belirtilen sporculardan oluştuğu görülmüştür.

Tablo 4.12: Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Özelliklerine Göre İlgili Spor Dalına Yıllık Katılım Sıklığının Dağılımları

	<i>N</i>	%
Yılda 1 - 10	383	48,4
Yılda 11-20	193	24,4
Yılda 21-30	71	9,0
Yılda 31-40	41	5,2
Yılda 40 ve üstü	104	13,1
Toplam	792	100,0

Tablo 4.12’de katılımcıların ilgili spor dalına yıllık katılım sıklığına ilişkin dağılımlarını incelediğimizde sporcuların % 48,4’ ünün (n=383) 1-10 defa, % 24,4’ ünün (n=193) 11-20 defa, % 9,0’ u (n=71) 21-30 defa,% 5,2’si (n=41) 31-40 defa, % 13,1’ i (n=104)41 ve üstü olarak belirtilen sporculardan oluştuğu görülmüştür.

4.2. REGRESYON ANALİZİ TABLOLARI

Tablo 4.13: Motivasyonel Kararlılığın Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizi ve Model Tablosu

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i> ²
MoModel 1						.38
Motivasyonel Kararlılık	.50	.02	.61	21.36	.00	

Tablo 4.14: Motivasyonel Kararlılığın Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizi ve ANOVA Tablosu

	<i>sd</i>	\bar{x}^2	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regresyon	1	55.21	456.28	.00
Artıkdeğer	788	.12		
Toplam	789			

Tablo 4.13 ve Tablo 4.14’de Motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye etkisi regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Bulgulara göre Motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.38$, $F_{(1,788)}= 456.28$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .38 ile orta düzeyde etkiye sahiptir.

Tablo 4.15: Rekreasyon Faydalarının Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizine Model Tablosu

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i> ²
MoModel 1						.53
Rekreasyon Faydaları	.71	.73	.61	29.63	.00	

Tablo 4.16: Rekreasyon Faydalarının Sporda Sosyal Bütünleşmeye Etkisi Regresyon Analizine ANOVA Tablosu

	<i>sd</i>	\bar{x}^2	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regresyon	1	78.70	878.14	.00
Artıkdeğer	783	.09		
Toplam	784			

Tablo 4.15 ve Tablo 4.16’da Rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisi regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2=.53$, $F(1,783)= 878.14$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .53 ile orta düzeyde etkiye sahiptir.

4.3. KANONİK KORELASYON TABLOLARI

Tablo 4.17: Motivasyonel Kararlılık ve Sporda Sosyal Bütünleşme Alt Boyutları Arasındaki Kanonik Korelasyon Tablosu

Motivasyonel Kararlılık Alt Boyutları	Kanonik Korelasyon Verileri	
	Korelasyon	Katsayı
Uzun Vadeli Hedefler	-.95	-.44
Mevcut Hedefleri Takip	-.91	-.40
Ulaşılamayan Hedefleri Yineleme	-.83	-.27
Varyans yüzdesi	.80	
Artık değer	.33	
Sporda Sosyal Bütünleşme Alt Boyutları		
Kişisel Gelişim	-.87	-.37
Sosyalleşme	-.87	-.31
Fiziksel Fayda	-.76	-.46
Bütünleşme	-.78	-.45
Psikolojik Gelişim	-.78	-.07
Ahlaki Gelişim	-.89	-.63
Duygusal Gelişim	-.56	.22
Varyans yüzdesi	.63	
Artık değer	.26	
Kanonik Korelasyon (r_c)	.64	

Tablo 4.17’e göre analizin ilk kanonik değişkeni .80 ve ikinci kanonik değişkeni ise .63 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlere göre ilk kanonik değişken olan motivasyonel kararlılık korelasyonunun %80’ini açıklamaktadır. İkinci değişken olan sporda sosyal bütünleşme ise korelasyonun % 63’ünü açıklamaktadır. Bulgulara göre motivasyonel kararlılık alt boyutları, sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarının %33’ünü açıklamaktadır. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutları ise motivasyonel kararlılık alt boyutlarının % 26’sını açıklamaktadır. Bulgulara göre motivasyonel kararlılık ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=23.29$, $p=.00$).

Bireysel olarak ilişkide yer alan alt boyutların korelasyon yükleri kontrol edilmiştir. Değerlerin .30 ve üzeri olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Motivasyonel kararlılık alt boyutları olan uzun vadeli hedefler (-.95), mevcut hedefleri takip (-.91) ve ulaşılabilen hedefleri yineleme (-.83) beklenen değerlerin üzerindedir.

Sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarından olan kişisel gelişim (-.87), sosyalleşme (-.87), fiziksel fayda (-.76), bütünleşme (-.78), psikoloji gelişim (-.78), ahlaki gelişim (-.89) ve duygusal gelişim (-.56) değişkenleri beklenen değer olan .30 ve üzerinde bulunmuştur.

Tablo 4.18: Rekreasyon Faydaları ve Sporda Sosyal Bütünleşme Alt Boyutları Arasındaki Kanonik Korelasyon Tablosu

Rekreasyon Faydaları Alt Boyutları	Kanonik Korelasyon Verileri	
	Korelasyon	Katsayı
Fiziksel	-.75	-.11
Psikolojik	-.86	-.23
Sosyal	-.98	-.74
Varyans yüzdesi	.75	
Artık değer	.44	
Sporda Sosyal Bütünleşme		
Kişisel Gelişim	-.90	-.33
Sosyalleşme	-.87	-.42
Fiziksel Fayda	-.76	-.12
Bütünleşme	-.65	-.10
Psikolojik Gelişim	-.95	-.95
Ahlaki Gelişim	-.79	-.14
Duygusal Gelişim	-.75	-.20
Varyans yüzdesi	.67	
Artık değer	.38	
Kanonik Korelasyon(r_c)	.76	

Tablo 4.18'e göre korelasyon analizinin ilk kanonik değişkeni .75 ve ikinci kanonik değişkeni ise .67 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlere göre ilk kanonik değişken olan rekreasyon faydaları korelasyonun %75'ini açıklamaktadır. İkinci değişken olan sporda sosyal bütünleşme ise korelasyonun % 67'sini açıklamaktadır. Değerlere göre ayrıca rekreasyon faydaları alt boyutları, sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarının %44'ünü açıklamaktadır. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutları ise rekreasyon faydaları alt boyutlarının % 38'ini açıklamaktadır. Bulgulara göre rekreasyon faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=44.89$, $p=.00$).

İki değişken setinin alt boyutlarının korelasyon yükleri beklenen değer olan .30 ve üzeri kritik değerine göre kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Rekreasyon faydaları alt boyutları olan fiziksel (-.75), psikolojik (-.86) ve sosyal (-.98) beklenen değer üzerinde. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarından olan kişisel gelişim (-.90), sosyalleşme (-.87), fiziksel fayda (-.76), bütünleşme (-.65), psikoloji gelişim (-.95), ahlaki gelişim (-.79) ve duygusal gelişim (-.75) değişkenleri beklenen değer olan .30 ve üzerinde bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında, rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılıkları ve rekreatif faydalanmalarının sosyal bütünleşmeye etkisi incelenmiştir.

Bu kısımda araştırmanın verileri doğrultusunda, tespit edilen bulgular, ilgili literatürde bulunan diğer çalışmaların sonuçları üzerinden tartışılmıştır.

Hipotez H1: Rekreatif amaçlı doğa sporları ile ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkisi vardır.

Çalışmamızda motivasyonel kararlılığın sosyal bütünleşmeye olan etkisi regresyon analizi yapılarak incelenmiştir.

Bulgulara göre motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($R^2=.38$, $F(1,788)= 456.28$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .38 ile orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

İlgili alan çalışmaları incelendiğinde;

Polat (2020), Ahlaki Kimliğin Motivasyonel Kararlılık Üzerindeki Etkisini incelemiştir. Araştırmayı turizm öğrencileri ile gerçekleştirmiştir. Üniversitelerin turizm bölümlerinde okuyan 313 kişiden veri toplamıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında ahlaki kimliğin motivasyonel kararlılık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi görülmüştür (Polat, 2020).

Top ve Türkmen (2021), Cinsiyet, takım ve bireysel spor faktörlerinin sporda egzersiz bağımlılığı ve sosyal bütünleşmeyi etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Çalışmaya aktif spor yapan kişiler ile farklı fiziksel engelleri olan 18-47 yaş aralığındaki toplam 233 kişi dahil olmuştur. Veri toplama araçları, Kişilerin bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EDS) ve Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SISS) olarak tercih edilmiştir. Takım sporu ile ilgilenen kişilerin EDS-Kontrolsüzlük değerleri bireysel sporlar ile ilgilenen bireylere nazaran, SISS-Bütünleşme ve SISS-Moral Gelişim değerleri ise bireysel sporlar ile ilgilenen kişilerin takım sporları ile ilgilenenlere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma verilerine göre, spor yapan fiziksel engelli kişilerde egzersiz bağımlılığı (YB) yüksek olup, cinsiyet ve spor tercihleri ED'yi etkilemektedir. Ayrıca bu kişilerin sosyal bütünleşme düzeylerinin oldukça yüksek olması cinsiyet ve spor tercihlerinden (bireysel veya takım)

etkilenmiştir. Toplumla bütünleşmesine önem verilen ve spora yönlendirilen bedensel engelli bireyler, spora katkı sağlamakta ve sosyalleştirmektedir. Ancak, bu sosyalleşmiş bireyler ED riski altındadır. ED riski taşıyan fiziksel engelli bireyleri etkileyen diğer faktörler daha detaylı araştırılmalı ve olumsuzluğa sevk eden sebepler tespit edilmelidir (Top ve Türkmen, 2021),

Çağlar (2020), gelişmiş toplumların sorunu olarak karşımıza çıkan yabancılaşma durumuna karşı, Karate-Do branşını, kişilerin ve toplumun karşısına çıkan sosyolojik etkilerini araştırmıştır. Araştırmasını nitel bir metot ile gerçekleştirmiştir. Bu kapsamda sözel iletişim olan yarı yapılandırılmış görüşme metodunu kullanmıştır. Görüşmelerde Karate-Do branşının, kişilik, davranış ve sosyal bütünleşmelerini tespit edebilmek amacıyla açık uçlu toplam 11 adet soru kullanmıştır. Veriler doğrultusunda, Karate-Do branşının kişiler arasında ve toplumsal olarak bütünleştirici bir durum oluşturduğu tespit edilmiştir (Çağlar, 2020).

Osmanoğlu ve Uzun (2022), Sporun, Suriye'den gelen mülteci çocukların sosyal bütünleşmesindeki önemini araştırmıştır. Araştırmaya 79'u kadın, 103 tanesi erkek toplam 182 kişi katılmıştır. Çalışmada, Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen "Sporda Sosyal Bütünleşme ölçeğinden (SSBÖ) yararlanılmıştır. Sporda Sosyal Bütünleşme ölçeğinin alt boyutlarına baktığımızda fiziksel faydanın en yüksek, ahlaki gelişim alt boyutunun ise en düşük ortalamayı ortaya koyduğu görülmüştür. Spor branşı seçimine göre incelendiğinde, bütünleşme, sosyalleşme, ahlaki ve psikolojik gelişim alt boyutlarında anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, çalışma verilerine göre katılımcı bireylerin sosyal bütünleşme durumlarında yaş, eğitim, ebeveyn eğitim düzeyleri, ilgili spor branşı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, cinsiyet durumunun sosyal bütünleşmeye etkisinin olmadığı görülmüştür(Osmanoğlu ve Uzun, 2022).

Kocaekşi ve Kuruç (2012), Liglerde Başarı elde eden ve edemeyen takımların güdülenme düzeyi, grup sargınlığı, yeterlik ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya Türkiye Erkekler Hentbol 1.Liginde mücadele eden ve puan durumuna göre ilk iki sırada yer alan takımlar ile son iki sırada yer alan takımların toplam da 51 sporcusu dahil olmuştur. Çalışmanın ölçümleri hentbol liginin ilk ve ikinci yarısında yapılmıştır. İlk ve ikinci yarı ölçümlerine bakıldığında görev bütünlüğü, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon, sosyal çekicilik, görev çekiciliği, bilişsel kaygı, öz-yeterlik ve kolektif yeterlik boyutlarına göre anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir.

Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının ilk ve ikinci ölçümlerinde görev bütünlüğü, sosyal bütünlük, kendine güven, yarışma kaygısı, bilişsel kaygı durumlarındaki değişiklik anlamlı bulunmuştur. Veriler doğrultusunda takımların ligdeki yerlerine ve zamana göre kaygı, yeterlik ve motivasyon düzeylerinin değiştiği görülmüştür (Kocaekşi ve Koruç, 2012).

Hipotez H2: Rekreatif amaçlı doğa sporları ile ilgilenen bireylerin rekreatif faydalanmalarının sosyal bütünleşmelerine etkisi vardır.

Çalışmamızda Rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisi regresyon analizi yapılarak incelenmiştir.

Bulgulara göre Rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir $R^2=.53$, $F(1,783)= 878.14$, $p<.05$). Etki düzeyi açısından .53 ile orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

İlgili alan çalışmaları incelendiğinde;

Koşu (1998), "Sosyal bütünlük" kavramının spor yoluyla kazanılıp, kazanılamayacağını incelemiştir. Bu doğrultuda, Eski Türklerin geçmişten günümüze kadar spor vesilesi ile kişilerarası ve toplumsal olarak sosyal bütünlük sağlayıp sağlayamadığını incelemiştir. Öncelikle ata sporu olarak bilinen atlı sporlar ve güreş üzerinde duruldu. Akabinde ise günümüzde modern olarak gerçekleştirilen diğer spor branşlarının sosyal bütünlüğe etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda, ilk çağlardan bu yana sportif faaliyetlerin, insanları birbirlerine yaklaştırdığı ve sosyal bütünlüğe katkı sağladığı tespit edilmiştir. Sportif faaliyetler özellikle Türk Devletlerinde muhakkak önemli bir yer teşkil etmiştir. Bu durum Türk Devletlerinin kuvvetli, güçlü olmalarına ve toplumun birlik ve beraberlik içerisinde olmasına katkı sağlamıştır. Bunun yanında sportif faaliyetlerin sadece toplumu birleştirmede aynı zamanda farklı milletlerden insanların da birbirine yaklaştırdığı görülmektedir (Koşu, 1998).

Öztürk Karataş, Savaş ve Karataş (2021),Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Toplumdaki Sosyalleşmedeki Etkisi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında nitel bir yöntem olan doküman analizini tercih etmiştir. Özellikle gençlerin toplumdaki sosyalleşme düzeylerinin gün geçtikçe düşüklüğünü tespit etmiştir. Sporun, evrensel olarak sosyalleşmede en önemli materyal olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin sosyal hayatın gereklerini yerine getirebilmelerinde ihtiyaçları olan fiziksel, sosyal, psikolojik vb. becerileri spor yolu ile kazanacaklarını belirtmektedir. Çalışma sonuçları

değerlendirildiğinde sporun faydaları sayesinde bireyin davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi, gelişmesinde ve çok kaliteli bir sosyalleşme materyali olduğu tespit edilmiştir. Bu kazanımlar ışığında sportif faaliyetlerin yaygınlaşması ve gelişmesi için veli, idareci, öğretmen, öğrenci ve diğer tüm paydaşlara özendirilmesi için gerekli çalışmaların yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır (Öztürk Karataş, Savaş ve Karataş, 2021).

Yıldız ve Bektaş (2021), Rekreatif amaçlı bisiklete binen kişilerin, bisiklet binmeyi tercih etme sebeplerini, bisiklete binmenin faydalarını, binerken karşılarına çıkan sorunları ve bisiklet kullanmanın toplumda yaygınlaştırılması için nelere ihtiyaç olduğunu ortaya koymak için bu çalışmayı gerçekleştirmiştir. Rekreatif olarak bisiklete binen 13 katılımcı çalışmaya katılmıştır. Veriler doğrultusunda, bisiklet kullanıcılarının bisikleti ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumak tercih ettikleri görülmüştür. Aynı zamanda spor ve bisiklet kültürünün yaygın olmamasının bisiklet kullanımında kişilerin motivasyonunu ve performansını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Rekreatif olarak bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması için Kamu Kurum ve Kuruluşlarının, Özel sektörün ve özellikle merkezi yönetimin desteğinin gerektiği, özellikle şehirlerde yolların güvenli bisiklet kullanımına hazırlanması, kulüpleşmenin teşvik edilmesi ve eğitsel ve toplumsal etkinliklerin artırılmasının gerektiği anlaşılmaktadır (Yıldız ve Bektaş, 2021).

Duman (2020), Sosyal bütünlemeye, sportif faaliyetlerin etkisini incelemiştir. Bu kapsamda, toplulukla birlikte bisiklet süren bireylerin sosyal bütünleşmeleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Toplu olarak bisiklet sürüşlerine katılan toplam 74 birey çalışmaya katılmıştır. Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeğinden (SSBÖ) yararlanılmıştır. Verilere göre medeni durum ile düzenli spor yapma arasında anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda topluluk olarak bisiklet sürmenin sosyal bütünleşmeye katkı sağladığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda literatüre dahil olacak değişik spor faaliyetlerine yönelik çalışmalarında yapılması gerektiği, sosyal bütünleşmenin farklı spor branşları ile de ölçülmesi gerektiği belirtilmektedir (Duman, 2020).

Yalçınkaya, Ayhan ve Soyer (2019), Beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenci olan bireylerin rekreatif fayda algılarının mutluluk düzeylerine olan etkisini incelemiştir. İlgili çalışmada Rekreatif Fayda Ölçeği ve Mutluluk Oxford Ölçeğinden yararlanılmıştır. Çalışmaya farklı yerlerde öğrenim gören toplam 1342 BESYO öğrenci

katılmıştır. Sonuç olarak rekreasyon fayda algısının öğrencilerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde etkilediği anlaşılmıştır (Yalçınkaya, Ayhan ve Soyer, 2019).

Karacan Doğan ve Yetim (2011), Halk Oyunlarının toplumsal hayat içerisindeki önemi, yeri ve etkilerini incelemiştir. Resmi olarak organizasyonlara dahil olan büyükler ve gençler kategorisindeki toplam 840 birey çalışmaya katılmıştır. Araştırmada “Sosyal Bütünleşme Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Çalışmada aile gelir düzeyi, cinsiyet değişkenleri ile sosyal bütünleşmenin alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yaş, eğitim düzeyi ve halk oyunları branşına başlama yaşı farklı alt boyutlara göre anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadır (Karacan Doğan ve Yetim, 2011).

İmamoğlu, Çebi, İslamoğlu ve Yamak (2018). Osmanlı İmparatorluğunda Spor Tekkeleri ve Kulüpleşme durumunu araştırmıştır. Dönemin spor kuruluşu olan vakıf ve tekkeler önemli ölçüde destekleniyordu. Osmanlı devletinde spor elit kesimin değil halkın dahil olduğu önemli bir etkinlik çeşidiydi. Güreş tekkelerinde sadece güreş eğitimi değil yanında başka spor branşlarını da yaptıkları görülmüştür. Güreş tekkelerinde yetişen güreşçilere devlet kademelerinde de önemli görevler verildiği bilinmektedir. İlgili tekke ve vakıfların kendi alanlarının yanında ekonomik ve birçok sosyal özelliğinin olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda sosyal bütünleşmeye büyük katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Çalışmanın sonucunda sportif faaliyetlerin ve oluşumların toplumu birleştiren, dayanışma ruhunu destekleyen ve sosyal bütünleşmede önemli bir rol oynayan bir olgu olarak tanımlanmıştır (İmamoğlu, Çebi, İslamoğlu ve Yamak, 2018)

Polat, Akoğlu, ve Üzüm (2019), spor ile ilgilenen kişiler ile ilgilenmeyen kişiler arasındaki kişilik tipleri ve sosyal bütünleşme düzeyleri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmayı lisede eğitim gören 300 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada: “Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Veriler ışığında spor branşı ve sağlık amaçlı spor yapma değişkenlerine göre kişilik tipleri ve sporda bütünleşmeleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Polat, Akoğlu, ve Üzüm, 2019).

Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu, Kayhan ve Doğanay (2017), Capoeira branşının bireylerin sosyal bütünleşmesine olan katkı düzeyi incelemiştir. Çalışmaya gönüllü olarak 86 erkek, 49 kadın toplam 135 kişi katılmıştır. Çalışmada Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilere göre cinsiyet sosyalleşmeye

düzeyinde anlamlı bir etki göstermemiştir. Capoeira ile ilgilenen kişilerin sosyalleşme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç genel olarak spor faaliyetlerine katılmanın sosyal bütünleşme olan olumlu katkılarını ortaya koymaktadır. (Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu, Kayhan ve Doğanay, 2017)

Çeviker, Mumcu, Şekeroğlu ve Bayrak (2018), UNICEF'e Göre Türkiye'de Dezavantajlı Kabul Edilen Toplulukların Sportif Aktiviteler ile Sosyal Uyumun Sağlanması üzerine literatür tarama metodu kullanarak bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu kapsamda genel olarak Dünya'da dezavantajlı kesimin en öncelikli problemlerinden birisinin sosyal uyum süreci ve sosyal bütünleşme olduğunu ifade etmektedir. Mevcut sorunların her grubun karakteristik durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. Uluslar arası bir olgu olarak kabul edilen sportif aktiviteler ve bunlara katılım süreci bütün dezavantajlı toplulukların mevcut toplum ile temasa geçmelerine vesile olan çok değerli bir materyaldir. Spor materyal olarak kullanılırken ilgili grubun istek ve ihtiyaçları doğrultusunda şekil almalıdır. Bu kapsamda yol haritası belirlenmelidir. Serbest zaman faaliyeti olarak mı yoksa müsabık olarak mı yararlanılacaktır. Dezavantajlı grupların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında yararlanılmak istenilen sportif ve rekreasyonel faaliyetler sosyal uyum problemini aşmada katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda, sporun gücünden yararlanmak için Avrupa Birliği, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Bölgesel Kalkınma Ajansları, Yerel Yönetimler, çeşitli Sivil Toplum Kuruluşları ve diğer uluslar arası fon kaynakları çok değerli proje fon kaynakları oluşturmaktadır (Çeviker, Mumcu, Şekeroğlu ve Bayrak, 2018).

Serçek ve Serçek (2015), Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine dahil olma isteklerini tespit etmek ve kişilerin serbest zamanlarında iştirak ettikleri aktivitelerin sosyalleşmelerine ne şekilde etkilediğini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Üniversite öğrencisi toplam 550 birey katılmıştır. Çalışma sonucunda bireylerin kişisel farklılıkları bulunsa bile rekreatif faaliyetlere katılmanın sosyal bütünleştirici önemli bir özelliği olduğu görülmüştür. (Serçek ve Serçek, 2015).

Özdiñç (2005), Spor yapmanın sosyolojik olarak kişilerin eğitime, gelişimlerine ve sosyalleşmelerine yönelik etkileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Amacı spor yapmanın ve spora dahil olmanın sosyalleşmeyle olan ilişkisi incelemektir. 384 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Çalışmada, aileler bireyleri spor yönlendirmese bile spora olan ilgi düzeyinin yüksek olduğunu tespit

edilmiştir. Çalışma verilerine göre, spor yapmanın sosyalleşmeye olumlu etkilerinin öğrenciler tarafından bilindiği ancak genellikle sosyalleşme amacıyla spora katılımın az olduğu tespit edilmiştir (Özdiç, 2005).

Karaküçük, Ayyıldız Durhan, Akgül, Aksın ve Özdemir (2019). Oryantring sporcularının doğa merkezli ve insan merkezli olarak, çevrenin korunmasına yönelik antipatik tutumları ile rekreasyon fayda durumlarını incelemiştir. Çalışmaya toplamda 294 oryantring sporcusu katılmıştır. Verilere göre oryantring yapma süresi ile rekreasyon fayda ölçeği arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca oryantiring ile ilgilenme süresi uzadıkça bireylerin çevreye yönelik tutumlarının olumlu yönde değiştiği tespit edilmiştir (Karaküçük, Ayyıldız Durhan, Akgül, Aksın ve Özdemir, 2019).

Hipotez H3: Rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılıkları ile sosyal bütünleşmeleri arasında bir ilişki vardır.

Çalışmamızın kanonik korelasyon analizlerinden birisi olan motivasyonel kararlılık alt boyutları (uzun vadeli hedefler, mevcut, ulaşamayan hedefleri yineleme) ile sporda sosyal bütünleşme alt boyutları (kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikoloji gelişim, ahlaki gelişim ve duygusal gelişim) arasındaki ilişki incelenmiştir. Kanonik korelasyonun katsayısının .64(rc) olduğu görülmektedir. Belirlenen değer katılımcıların motivasyonel kararlılık düzeyleri ile sporda sosyal bütünleşme arasındaki ilişkinin anlamlı ancak orta düzeyde olduğunu görülmektedir.

Analizler sonuçlarına göre Motivasyonel Kararlılık değişkeninin .80 ve Sporda Sosyal Bütünleşme değişkeninin ise .63 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlere göre ilk kanonik değişken olan motivasyonel kararlılık korelasyonun %80'ini açıklamaktadır. İkinci değişken olan sporda sosyal bütünleşme ise korelasyonun % 63'ünü açıklamaktadır. Bulgulara göre motivasyonel kararlılık alt boyutları, sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarının %33'ünü açıklamaktadır. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutları ise motivasyonel kararlılık alt boyutlarının % 26'sını açıklamaktadır.

Bulgulara göre motivasyonel kararlılık ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=23.29$, $p=.00$).

Bireysel olarak ilişkide yer alan alt boyutların korelasyon yükleri kontrol edilmiştir. Değerlerin .30 ve üzeri olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Motivasyonel kararlılık alt boyutları olan uzun vadeli hedefler (-.95), mevcut hedefleri

takip (-.91) ve ulaşılamayan hedefleri yineleme (-.83) beklenen değerin üzerindedir. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarından olan kişisel gelişim (-.87), sosyalleşme (-.87), fiziksel fayda (-.76), bütünleşme (-.78), psikoloji gelişim (-.78), ahlaki gelişim (-.89) ve duygusal gelişim (-.56) değişkenleri beklenen değer olan.30 ve üzerinde bulunmuştur.

İlgili alan çalışmaları incelendiğinde;

Biçici (2019), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileriyle, Spor Yöneticiliği Bölümünde okuyan öğrencilerin motivasyonel kararlılıkları ve öznel zindelik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 410 (n=162 kadın ve n=248 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmada Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler ışığında, BESYO öğrencilerinin motivasyonel kararlılıkları ile öznel zindelik düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Biçici, 2019).

Ceylan, Sukan ve Akyüz (2021), Beden Seçmeli olarak beden eğitimi ve spor dersine giren üniversite talebelerinin benlik saygısı ile sosyal bütünleşmesi arasındaki ilişki incelemiştir. Gönüllü olarak 101 öğrenci çalışmaya dahil olmuştur. Araştırmada Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları ile Sporda sosyal bütünleşme ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda ilgili spor branşını 2 seneden daha fazla yapan kişilerin fiziksel fayda, ahlaki ve kişisel gelişim ile genel olarak sosyal bütünleşme düzeylerinin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. (Ceylan, Sukan ve Akyüz, 2021).

Kılıç (2012), Sosyal bütünleşme ve çatışma ekseninde etnisite-spor ilişkisini incelemiştir. Çalışma 28 elit sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Kişilerin spor faaliyetlerindeki hareketlilikler vesilesiyle değişik mekânlar ve değişik kişiler ile tanışmış olmalarının önyargıların ortadan kalkmasına yol açtığı görülmüştür. Aynı zamanda beceri ve başarmanın önyargı ve farlılaşmanın karşısında olduğu görülmüştür (Kılıç, 2012).

Hipotez H4: Rekreatif olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin rekreatif faydalanmaları ile sosyal bütünleşme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmamızın diğer kanonik korelasyon analizi rekreasyon faydaları alt boyutları (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ile sporda sosyal bütünleşme alt boyutları

(kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikoloji gelişim, ahlaki gelişim ve duygusal gelişim) arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen kanonik korelasyonun katsayısı 0.76(r_c) olarak tespit edilmiştir. Bu tespit edilen değer katılımcıların rekreasyon faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir.

Analizler sonuçlarına göre korelasyon analizinin ilk kanonik değişkeni 0.75 ve ikinci kanonik değişkeni ise 0.67 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlere göre ilk kanonik değişken olan rekreasyon faydaları korelasyonun %75'ini açıklamaktadır. İkinci değişken olan sporda sosyal bütünleşme ise korelasyonun % 67'sini açıklamaktadır. Değerlere göre ayrıca rekreasyon faydaları alt boyutları, sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarının %44'ünü açıklamaktadır. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutları ise rekreasyon faydaları alt boyutlarının % 38'ini açıklamaktadır.

Bulgulara göre rekreasyon faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($X^2(21)=44.89$, $p=.00$).

İki değişken setinin alt boyutlarının korelasyon yükleri beklenen değer olan .30 ve üzeri kritik değerine göre kontrol edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Rekreasyon faydaları alt boyutları olan fiziksel (-.75), psikolojik (-.86) ve sosyal (-.98) beklenen değerlerin üzerindedir. Sporda sosyal bütünleşme alt boyutlarından olan kişisel gelişim (-.90), sosyalleşme (-.87), fiziksel fayda (-.76), bütünleşme (-.65), psikoloji gelişim (-.95), ahlaki gelişim (-.79) ve duygusal gelişim (-.75) değişkenleri beklenen değer olan .30 ve üzerinde bulunmuştur.

İlgili alan çalışmaları incelendiğinde;

Kocaer ve Yaşartürk (2022), Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tutumlarını, serbest zaman ilgilenme durumlarını ve bu doğrultuda rekreatif fayda durumlarını incelenmiştir. Çalışmaya 65 erkek, 19 kadın olmak üzere toplam 97 beden eğitimi ve spor öğretmenliği katılmıştır. Çalışma içerisinde “Rekreasyon Fayda Ölçeği de (RFÖ)” kullanılmıştır. Çalışma verilerine göre yaş, meslek, cinsiyet, ayrılan zaman değişkenlerine göre toplamda ortalamada anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Aynı zamanda Serbest Zaman İlgilenim düzeyi ile rekreatif faydalanma arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Kocaer ve Yaşartürk, 2022).

Öztürk (2022), Yaşam doyumu düzeyleri ile Rekreasyon fayda farkındalığını incelemiştir. Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Çankırı’da ikamet eden ve 18-61 yaş arasında bulunan toplam 395 kişi çalışmaya katılmıştır. Rekreasyon fayda farkındalığı ile cinsiyet ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Aynı zamanda rekreasyon fayda farkındalığıyla yaşam doyumu verileri arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür (Öztürk, 2022).

Ayhan, Akay, Öçalan ve Orhan (2022), üniversitede eğitim gören bireylerin rekreasyon fayda durumları ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişki hakkında çalışmıştır. 356 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin rekreasyon fayda ölçeğiyle, akademik öz-yeterlik ölçeği verileri değerlendirildiğinde pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışma sonucunda bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmaları sayesinde kazandıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar, akademik öz-yeterlik algılarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Ayhan, Akay, Öçalan ve Orhan, 2022).

Evli (2019), Farklı spor branşları ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk ve sosyal bütünleşme düzeyleri incelemiştir. Katılımcıların cinsiyetleri baz alındığında erkeklerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Spora başlama yaşlarına bakıldığında sporcuların yaşı küçüldükçe ahlaki olgunluk düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Ailesinde sporla ilgilenen ve lisanslı olarak spor yapan kişilerin bütünleşme düzeylerinin olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Takım sporlarına bakıldığında kendi içlerinde ahlaki olgunluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Lakin halk oyunları branşında sosyal bütünleşme düzeyleri açısından futbol ve hentbol branşlarına göre anlamlı olduğu görülmüştür (Evli, 2019).

Sevindik, Akgül, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2022), elit olarak spor ile ilgilenen bireylerin yaşamlarındaki serbest zaman eğitimlerini ve rekreasyon fayda düzeylerindeki ilişki ve etkiyi incelemiştir. Araştırmaya, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde spor hayatına aktif olarak devam eden 240 erkek, 151 kadın olmak üzere toplam 391 elit sporcu dahil olmuştur. Veri toplama aracı olarak, Boş Zaman Eğitim Ölçeği ve Rekreasyon Fayda Ölçeği kullanılmıştır. Elit sporcuların özellikle sosyal fayda ve sosyal etkileşimlerinde yüksek puanlara ulaştıkları görülmektedir. Boş zaman eğilimleri ile rekreatif faydalanmaları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, Boş Zaman Eğitim verileri fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalanmalarını anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Nihayetinde elit sporcuların Boş Zaman ve Rekreatif Fayda düzeylerinin farklılık gösterdiği, birbirleriyle ilişki ve etki içinde olduğu anlaşılmıştır. Elit sporcuların performansın korunması ve yükselmesi için

boş zaman eğitimlerinin ve rekreasyon fayda düzeylerinin desteklemesi gerektiği tavsiye edilmektedir (Sevindik, Akgül, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, 2022).

Ertüzün, Hadi ve Fidan (2020). spor merkezlerinde spor yapan kişilerin rekreasyon fayda düzeylerini yaptıkları egzersizin şiddetine göre incelenmiştir. Farklı spor merkezlerinde spor yapan 147 kadın, 342 erkek toplam 489 kişi çalışmaya dahil olmuştur. Kişisel bilgi formu ve rekreasyon fayda ölçeğinden yararlanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden elde ettikleri verilere göre cinsiyet açısından farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şiddetli, orta ve hafif yoğunlukta yapılan spor aktiviteler, ölçeğin alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde fiziksel ve psikolojik olarak anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır. Özellikle spor faaliyetlerine hafif yoğunlukta katılan bireylerin algıladıkları rekreasyon faydalarının, şiddetli ve orta şiddetli yoğunlukta yapanlara göre daha çok olduğu görülmektedir (Ertüzün, Hadi ve Fidan, 2020).

5.2. SONUÇ

Araştırmanın amacı, rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının ve motivasyonel kararlılıklarının sosyal bütünleşmelerine etkileri incelemektir. Çalışma aşağıdaki sonuçları ortaya koydu;

Motivasyonel kararlılığın sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Etki düzeyi açısından ise orta düzeyde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyon faydalarının sporda sosyal bütünleşmeye etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eki düzeyi açısından yine orta düzeyde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Motivasyonel kararlılık alt boyutları (uzun vadeli hedefler, mevcut hedefleri takip ve ulaşamayan hedefleri yineleme) ile sporda sosyal bütünleşme alt boyutları (kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme, psikolojigelişim, ahlakigelişim ve duygusal gelişim) arasında orta düzeyde ama anlamlı ilişki olduğunu görülmüştür. Motivasyonel kararlılık ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Rekreasyon faydaları alt boyutları (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ile sporda sosyal bütünleşme alt boyutları (kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel fayda, bütünleşme,

psikoloji gelişim, ahlaki gelişim ve duygusal gelişim) arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğunu görülmüştür. Rekreasyon faydaları ile sporda sosyal bütünleşme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

5.3. ÖNERİLER

Verimli ve planlı yapılan rekreatif faaliyetlerin bireylere ve topluma katkıları artık bilinmektedir. Bu rekreatif faaliyetleri içerisinde de açık alan rekreasyon faaliyetlerinin önemi vurgulanmaktadır. Açık alan rekreasyon faaliyetleri içerisinde de doğa sporlarının yeri ve tercih edilme oranı ön plana çıkmaktadır.

Ayrıca, toplum içerisinde spor, egzersiz, fiziksel aktivite, yaşam boyu spor, herkes için spor vb. tanımlar karıştırıldığı ve tam olarak algılanmadığı görülmektedir.

Genel çatı olarak spor kültürünün yaygınlaşması, geliştirilmesi için yaşam boyu sporun öneminin ve gerekliliğinin kavranarak gerçekten bir yaşam biçimi haline getirilmesi gerekmektedir. İnsanların spordan beklentileri ile doğa sporlarının bireylere olan katkıları üst düzeyde birbirini desteklemektedir. Spordan beklenen Fiziksel, Sosyalleşme, Zihinsel, Sağlık, Psikolojik, Serbest Zaman Değerlendirme Beklentilerinin tamamı çok verimli bir şekilde doğa sporları ile karşılanabilmektedir. Doğa sporlarının önemi bu şekilde net olarak gözükmemektedir.

Doğa sporlarında kazanıp kaybetmek önemli değildir. Önemli olan sürecin doğa içerisinde keyifli bir şekilde sürdürülmesidir. Süreç içerisinde yaşayarak deneyim kazanılması anlam taşımaktadır. Aynı zamanda anlam kazanırken süreç kişinin beklentileri, tecrübesi ve kapasitesi doğrultusunda şekillenmektedir. Bireyler doğanın müsaade ettiği ölçüde doğayla ve bireyin kendisi ile mücadele etmesi önem arz etmektedir. Vahşi yaşam ile uyum sağlayarak kişinin kendisini tanıması ve kendisini bu şekilde bulması anlamlıdır.

Bunu başarabilmesi için de doğayı gerçekten iyi tanıması, doğa olaylarını anlık olarak yorumlayabilmesi, bu alanda belirli bir tecrübe sahibi olması gerekmektedir. Bu gereklilikleri kazanırken kişinin kendisini tanıması, samimiyetler sınırlarını kavraması gerekmektedir.

İnsanoğlu yaradılışı gereği yaşamını sürdürebilmesi için hareket etmeli ve doğa ile uyumlu davranmalıdır. Doğa Sporları, insanların olağan yaşamlarının dışına

çıkarak, doğa ile baş başa olma, yeni tecrübeler elde etme, farklı heyecanlar yaşama ve serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine imkân sağlamaktadır

Bireyler, doğa sporları sayesinde bir sürede olsa şehirlerden uzaklaşarak doğa ile buluşmaktadır. Spor yaparken hem doğa ile uyum sağlamakta, hem de doğada kendilerini bulmaktadırlar. Bu vesile ile insanlar doğanın insan hayatındaki öneminin farkına varmaktadır

Doğa sporları yapılışı gereği bireyleri birbirine bağlar. Doğa içerisinde yardımlaşmaları, mevcut imkânları paylaşmaları gerekmektedir. Bu sayede spor yaparken diğer bireylerle etkileşim içinde kalmalarını ve sosyalleşmelerini sağlar.

Bu bilgilerin ışığında,

Literatürde Doğa Sporları ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok turizm alanında yapıldığı gözlemlenmiştir. Spor Bilimleri içerisinde Doğa sporlarına yönelik akademik çalışmaların eksik kaldığı görülmektedir. Bu alandaki çalışmalar arttırılabilir.

Beden Eğitimi ve Spor alanındaki öğrencilerin, öğretmenlerini akademisyenlerin, spor kulüpleri temsilcilerinin, spor yöneticilerinin doğa sporları ile ilgilenmeleri ve desteklemeleri yönünde teşvik edilmelidir.

Çalışma verilerimiz ve sonuçlarımız doğrultusunda doğa sporlarını vesilesi ile elde edilen rekreatif faydalanmanın ve motivasyonel kararlılığın, sosyal bütünleşmeye olan katkıları net olarak görülmektedir. Bu kapsamda sosyalleşme ve sosyal bütünleşmeye yönelik çalışmalar sürdüren tüm kamu kurum ve kuruluşları ile diğer sivil toplu kuruluşlarının kısa orta ve uzun vadeli planlamalarında doğa sporlarına yer vermeleri ve desteklemeleri gerekmektedir.

Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde Doğa Sporlarına yönelik ders içeriklerini artırmaları ve konuya ilişkin bilimsel çalışmaları desteklemeleri önem arz etmektedir.

Doğa ve çevre bilinci aşılama için ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının farkındalık çalışmaları içerisinde doğa sporlarından yararlanmaları gerekmektedir.

İlgili kurumlar tarafında doğa sporlarına kolay erişim için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Bireylerin doğa sporları ile ilgilenmeleri için bilinçlendirilmeleri, teşvik edilmeleri, ödüllendirilmeli ve özendirilmeleri gerekmektedir.

Çocuklara, gençlere, yetişkinlere, çalışanlara, engelli bireylere, bağımlılara, suça bulaşanlara, dezavantajlı kesime vb. toplumun farklı kesimlerine özel olarak doğa sporları faaliyetleri düzenlenmelidir.

Mevcutta, gerek sivil toplum kuruluşları tarafında, gerekse kamu tarafından ve hatta bireysel olarak gerçekleştirilen tüm doğa sporları faaliyet ve çalışmalarının kalitesinin artırılması için desteklenmesi gerekmektedir.





EKLER

Ek 1: Demografik Özellikler

Değerli Katılımcı, bu anket bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere hazırlanmış olup verilen cevaplar Hiçbir şekilde üçüncü bir şahıs, kurum veya kuruluşla paylaşılmayacaktır. Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğruluğu ve güvenilirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size en uygun şikkı (X) işaretiyle işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Ercan ŞİRİN
Çalışmayı Yürüten

(Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi)

Prof. Dr. Adnan ERSOY
Çalışmayı Yöneten

DEMOGRAFİK	
1.	Cinsiyetiniz?
2.	Yaşınız?
3.	Eğitim durumunuz?
4.	Mesleğiniz?
5.	Yapmış olduğunuz doğa sporu branşı nedir?
6.	Yapmış olduğunuz doğa sporu kaç yıldır yapıyorsunuz?
7.	Doğa sporları ile nasıl tanıştınız?
8.	Doğa sporlarına çoğunlukla kimlerle katılırsınız?
9.	Doğa sporları için yıllık ortalama ne kadar bütçe harcıyorsunuz?
10.	İlgili doğa sporu hakkında eğitim aldınız mı?
11.	Doğa sporları ile ilgili herhangi bir derneğe / kulübe üyeliğiniz var mı?
12.	Doğa sporlarına yıllık katılım sıklığınız nedir?

Ek 2: Motivasyonel Kararlılık Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Sık sık eski problem veya projeler üzerinde yeni fikirler ortaya atarım.					
2.	Aylar süre etkinliklerde bile motivasyonumu korurum.					
3.	Günlük işlere odaklanmak için yeterli güce sahibim.					
4.	Zaman zaman vazgeçtiğim olanakları değerlendirmek için çeşitli yollar düşünürüm.					
5.	Uzun vadeli amaçlar beni gündelik zorlukları aşmak için motive eder.					
6.	Bir kere bir şey yapmaya karar verirsem bir buldok gibi hedefe ulaşmaya kadar vazgeçmem					
7.	Artık bir önemi kalmasa da, vazgeçmek zorunda kaldığım hedeflerimi düşünürüm.					
8.	Önemli projelerimin başarılı olup olmadığını ciddi biçimde takip ederim.					
9.	İş çok zor da olsa diğerlerinin vazgeçtiği işi sürdürmeye devam ederim.					
10.	Sık sık daha önce çalışmaktan vazgeçtiğim işleri düşünürüm.					
11.	Yıllarca çalışma ve sabır gerektiren fikir ve projelere zaman ve çaba harcarım.					
12.	Görev ne kadar zor olursa, onu bitirmek için o kadar azimli olurum.					
13.	Sırf başkaları istediği için önemli bir projeden kopmayı düşünmem.					

Ek 3: Rekreatif Fayda Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
FİZİKSEL AKT BOYUTLAR						
1.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.					
2.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.					
3.	Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.					
4.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir					
5.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.					
6.	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.					
7.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki yuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
PSİKOLOJİK ALT BOYUTLAR						
8.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir.					
10.	Bireyler rekreasyonel aktivitelerle katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.					
11.	Rekreasyonel aktivitelerle katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.					
13.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
15.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.					
SOSYAL ALT BOYUTLAR						
16.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.					
17.	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.					
18.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.					
19.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20.	Rekreasyonel aktivitelerle katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21.	Rekreasyonel aktivitelerle katılan birey katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22.	Rekreasyonel aktivitelerle katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23.	Rekreasyonel aktivitelerle katılımıda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.					

Ek 4: Sosyal Bütünleşme Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Öz güvenimin gelişmesine katkı sağlar.					
2.	Fiziksel olarak kendimi çok sağlıklı hissetmemi sağlar.					
3.	Başarma duygusu ile aldığım haz doruğa ulaşır.					
4.	Grup iş bilirliliği becerilerimi geliştirir.					
5.	Macera duygumu artırır.					
6.	Diğer insanlara saygımı artırır.					
7.	Bir gruba aitlik duygumu geliştirir.					
8.	Liderlik becerilerimi geliştirmeme yardımcı olur.					
9.	Problemi tespit etme yeteneğimi geliştirir.					
10.	Problem çözme becerilerimi geliştirir.					
11.	Çalışma alışkanlığı kazandırır.					
12.	Kilo kontrolü sağlar.					
13.	Spor becerimi geliştirir.					
14.	Vücut şeklimi korur ve zindelik sağlar.					
15.	Fiziksel gücümü artırır.					
16.	Stresten uzaklaşmama yardımcı olur.					
17.	Denge ve koordinasyonumu geliştirir.					
18.	Zamanı iyi kullanma becerimi artırır.					
19.	Güçlü arkadaşlık bağları kurmamı sağlar.					
20.	Birçok görevin üstesinden gelebilme becerimi geliştirir.					
21.	Grupla iş bölümü yapmamda fayda sağlar.					
22.	Arkadaşlarımla dayanışma içinde olmamı sağlar.					
23.	Bilgili, ahlaki ve yardımsever olmama katkı sağlar.					
24.	Örf, adet ve hukuk kurallarına uymam yönünde etki yapar.					
25.	Arkadaşlarımla birlikte olmamı ve iyi zaman geçirmemi sağlar.					
26.	Yeni insanlarla tanışmamı sağlar.					
27.	Birey olarak gelişmeme yardımcı olur.					
28.	Diğer insanlarla ortak bir şeyler paylaşmamı sağlar.					
29.	Farklı siyasi görüşteki insanların bir araya gelmesini sağlar.					
30.	Farklı kültürden gelen insanların bir araya gelmesini sağlar.					
31.	Farklı ekonomik yapıya sahip insanların bir araya gelmesini sağlar.					
32.	Farklı inançtaki insanların bir araya gelmesini sağlar.					

Ek 5: Etik Kurul Kararı



T. C.
KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi:16.03.2022

Toplantı Sayısı: 2022/02

GÜNDEM 14: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 14.02.2022 tarihli ve E.87138 sayılı yazısı gereğince Beden Eğitimi ve Spor Doktora programı öğrencisi Ercan ŞİRİN'in "*Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarına Katılan Bireylerin Rekreatif Faydalanmalarının ve Motivasyonel Kararlılıklarının Sosyal Bütünleşmelerine Etkileri*" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 14 : Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 14.02.2022 tarihli ve E.87138 sayılı yazısı gereğince Beden Eğitimi ve Spor Doktora programı öğrencisi Ercan ŞİRİN'in "*Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarına Katılan Bireylerin Rekreatif Faydalanmalarının ve Motivasyonel Kararlılıklarının Sosyal Bütünleşmelerine Etkileri*" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında uygulanacak olan anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

KAYNAKÇA

- Akarsu, A. (2015). Sosyal bütünleşme bağlamında kutlu doğum faaliyetleri, *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 101-126.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300.
- Akkurt, M. (2007). *Liderlik ve yöneticilik* (1.bs). İzmir: Altın Kalem Yayınları.
- Aksakal, M. (2006). *Atletizm yarışmaları el kitabı*, İzmir: Türkiye Atletizm Federasyonu.
- Aksoy, R. (2022). *Snowboard branşında yarışma öncesi sporcuların durum kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkabilme durumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Altın, B. N. (2007, 12 Mart). *Dağcılık ve coğrafya bilimi dağ kazaları açısından yaklaşımlar* Erişim Adresi: <https://www.arastirmax.com/en/publication/cukurova-universitesi-egitim-fakultesi-dergisi/3/35/cocukluk-doneminde-doga-sporlarinin-cevre-egitiminde-kullanimi/arid/dda44d4b-6723-4c65-a219-f065a036e550>.
- Andersson, G. (2015). *Okullarda oryantiring* (Z. Abalı, Çev.). Silva İsveç: Türkiye Oryantiring Federasyonu Yayınları.
- Aracı, H. (2000). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Ankara: Grafiker Matbaacılık.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyon, bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327- 1341.
- Arslan, S. (2013). *Yetişkin eğitimi bakış açısı ile serbest zaman-rekreasyon, serbest zaman eğitimi* (1.bs). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aslan, A. K. ve Aslan, L. N. (2001). Boş zaman değerlendirmede çevre faktörü. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(1), 1-12.

- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301
- Aslantürk, Z. ve Amman, T. (2000). *Sosyoloji*. (12.bs). İstanbul: Çamlıca Yayınları
- Ayhan, R. , Akay, B. , Öçalan, M. ve Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3),258-276.
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması, *Milli Eğitim Dergisi*, 158,161-173.
- Balcı, V. (2005). *Spor pazarlaması kavramlar yöntemler örnekler*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G. ve Sideridis, G. (2008). The assessment of intrinsic and extrinsic motivation and amotivation: Validity and reliability of the Greek version of the academic motivation scale. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 15(1), 39-55.
- Başaran, Z. (2016). *Alternatif eğitim olarak rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul ili bahçelievler belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O. ve Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2) , 677-698.
- Bedir, F. (2016). *Boş zaman (rekreasyon) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Biçer, T. (2006). *Şampiyonluğun psikolojisi* (2.bs). İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Biçici, E. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin motivasyonel kararlılık ve öznel zindelik düzeylerinin incelenmesi ordu üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Birson, B. ve Palaska M. (2004). Bisiklet. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.1, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Böyükelhan, E. ve Gümüşgül, O. (2023). *Ultra trail organization stakeholders and sustainable tourism in Turkey SWOT Analysis* Kütahya: Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub116>
- Böyükelhan, E. ve Karavelioğlu M. B. (2023). *Rekreasyonda güncel konular ve yeni trendler açık alan rekreasyonu*, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Brink, T. (2007). *Dağ bisikletçiliği* (İ. Türetgen, Çev.). İstanbul: İnkılap Kitabevi Baskı Tesisleri.
- Ceylan, M., Sukan, H. D. ve Akyüz, Y. F. (2021). Beden eğitimi ve spor dersi alan öğrencilerde benlik saygısı ile sosyal bütünleşme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3),20-32.
- Clarke, K. S. (1998). *Safety in the outdoor environment*. (4.bs). United States: Human Kinetics.
- Cleveland, L. ve Swarthout, K. (2020). *Triatlon antrenmanı* (M. Yaracan, Çev.). İstanbul: Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları.
- Cordes, K.A. ve İbrahim, H. M. (1999). *Application in recreation and leisure: For today and future* (2. Ed). McGraw: Hill Book Company Europe.
- Coşkun, A. (2004). Sosyal bütünleşme, sosyal çözülme ve din. *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 111-151.
- Çağlar, M. (2020). *Karate-do ve sporda sosyal bütünleşme üzerine nitel bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Çağlar, M. (2020). *Karate-do ve sporda sosyal bütünleşme üzerine nitel bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Çeviker, A., Mumcu, H. E., Şekeroğlu, M. Ö. ve Bayrak, M. (2018). Unicef'e göre türkiye'de dezavantajlı kabul edilen grupların sportif etkinliklerle sosyal uyumun sağlanması. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 221-238.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Demirci, N. (1995). *A'dan z'ye spor*. Ankara: Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık.
- Demirhan, G. (2003). Doğa sporlarına ilişkin riskin algılanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-13.
- Doğan P. K. (2011). *Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Dougherty, N. J. (1998). *Outdoor recreation safety* (1th ed.). (ABD): Human Kinetics.
- Dönmezer, S. (1994). *Toplum bilim*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Duman, F.K. (2020). Sporun sosyal bütünleşme üzerindeki etkileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 169-177.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan* (1.bs). İstanbul: E Yayınları.
- Erdemli, A. (2021). *Spor yapan insan*. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Erkal, M. E. (1981). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erkal, M. E. (1993). *Sosyoloji toplum bilimi*. İstanbul: Der Yayınevi
- Erkal, M. E. (2014). *Sosyoloji toplum bilimi* (17.bs). İstanbul: Der Yayınları.
- Erkal, M.E. (1998). *Sosyoloji toplum bilimi*. (9.bs). İstanbul: Der Yayınları.
- Ertüzün, E., Hadi, G. ve Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244 .
- Eryurt, H. ve Clow, K. (2016). *Kültür rotaları rehberi* (B. Aknam, Çev.). İstanbul: Kültür Rotaları Derneği Yayını.

- Evli, F. (2019). *Üniversite takımlarında farklı branşlardaki sporcuların ahlaki olgunluk ve sosyal bütünleşme düzeyleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Çorum.
- Eyüp, S. (1991). *Genel sosyoloji dersleri* (2.bs). Ankara: Gazi Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu Matbaası.
- Fındık, T. (2009). *Kış dağcılığı teknikler ve taktikler*. İstanbul: Akut Yayınları.
- Fındık, T. (2010). *Dağcılık zirvelerin özgürlüğü*. İstanbul: Homer Kitapevi.
- Filiz, K. ve Özçalıkuşu, O. (2001). Hatay ili yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zaman alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 82-87.
- Fishbein, M. ve Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal ilişkileri açısından dünya'da ve türkiye'de spor yönetimi* (2.bs). Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Frederick Recascino, C. M. ve Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124.
- Gardner, R.J. (1971). *Endüstriyel rekreasyon değerlerine yönelik endüstriyel çalışan tutumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Oregon Üniversitesi, Sağlık Fakültesi, Beden Eğitimi ve Rekreasyon, ABD.
- Genç, T. (1991). Toplumsal iş bölümü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 15(80), 48-56.
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi* (U. Kaplan, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Günay, Ü. (2000). *Din sosyolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.

- Güzel, F. Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5(2), 5-18.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., Kayhan, R. F. ve Doğanay, G. (2017). Examining the effect of capoeira on socialization in terms of some variables. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 3(4),206-213. DOI: 10.18826/useeabd.331045
- Hacıkeleşoğlu, H. (2016). Of-Çaykara bölgesi islâm âlimlerinin din anlayışı, mehmet rüştü aşikkutlu, hasan râmi yavuz ve mustafa cansız örneği, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5,64-81
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi* (4.bs). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon* (2.bs). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hıking, Trekking ve Dağcılık. (2023, 30 Ağustos). Erişim Adresi: https://drive.google.com/file/d/18ownbW7Jdqqdb6lAEs_ovxGTVXyMxbII-/view
- Hill, P. (2007), *Sport climbing instructional guide book*. İngiltere: Cicerone Press.
- Ibrahim H. ve Cordes K. A. (2002). *Outdoor recreation*, ABD: Sagamore Pub. Llc
- İmamoğlu, O., Çebi, M., İslamoğlu, İ. ve Yamak, B. (2018). Osmanlı imparatorluğunda spor tekkeleri ve kulüpleşme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58). 907-912.
- İnternational Canoe Federation Disciplines. (2023, 3 Ağustos). Erişim Adresi: <https://www.canoeicf.com/>.
- İşçi, M. (2016). *Sosyal yapı ve sosyal değişme* (3.bs). İstanbul: Der Yayınları.
- İzciliğin Amacı. (2023, 28 Ağustos). Erişim Adresi: <https://www.tif.org.tr/files/And-T%C3%BCre-Ama%C3%A7-Temel%20Prensip.pdf>
- Jensen, C.R. (1998). Amerika'da açık hava rekreasyonu. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 30(2), 281.
- Kabağaç, S. ve Alova, E. (1995). *Latince-türkçe sözlük*, Ankara: Sosyal Yayınlar.

- Kamuk, Y. U. ve Şensoy, E. (2019). Dalga sörfü hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 683-695.
- Karacan Doğan, P. ve Yetim, A. (2011). Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3),27-48
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon serbest zamanları değerlendirme, kavram, kapsam ve araştırma* (2.bs). Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6.bs). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ardahan, F., Çetinkaya, G., Akgül, B. M. ve Kalkan A. (2017). *Açık alan rekreasyonu* (1.bs). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karaküçük, S., Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B.M., Aksın, K. ve Özdemir, A.S. (2019). Oryantiring Sporcularında Ekosentrik, Antroposentrik, Antipatik Yaklaşımların Rekreasyon Fayda ile İlişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288 . DOI: 10.17152/gefad.578109
- Kasapoğlu, A. (2016), Kurana göre dinin toplumsal bütünleşmedeki rolü. *Hikmet Yurdu Düşünce, Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(17), 21-116.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin serbest zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşme etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kessler, K.V. (2019). *Friending fear: a classic grounded theory study of frontier mountaineering* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Saybrook University, Oakland, California
- Keyf, H. (2004). Havacılık sporları. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.3, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Kılbaş Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme* (3.bs). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, M. (2012). *Sosyal bütünleşme ve çatışma ekseninde etnisite-spor ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, F., Göral, M. ve Acet, M. (2000). *Spor bilimleri terminolojisi* (1.bs). Kütahya: Tuğra Ofset.
- Kocabıyık, E. (2004). *Engineering concepts in industrial product design with a case study of bicycle design*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Teknoloji Enstitüsü, İzmir.
- Kocaekşi, S. ve Koruç, Z. (2012). Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sarginliği, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*.23(3), 129-143
- Kocaer, G. ve Yaşartürk, F. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 608-623.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Koşu, S. (1998). *Sporun sosyal bütünleşmeyi sağlamada rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kropoktin, P. ve Russell, B. (2007). Keyifli iş. (N. Saatçioğlu, Çev.). *Üç Aylık Düşünce Dergisi*, 1,53-59.
- Kurak, İ. (2004). İzcilik ve kamp. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.3, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kürek Spor Tanıtım. (2023, 8 Ağustos 2023). Erişim Adresi: https://tkf.gov.tr/2/2022_Yili_Faaliyet_Takvimi-12100.aspx.
- Lourens, T. (2010). *Her yönüyle dağcılık ve turmanış* (1.bs). İstanbul: Alfa Yayınları.
- MCTCA, (2004), *Annual Statistical Report*, Kathmandu: Ministry of Culture, Tourism and Civil Aviation.

- Meirer, J. F. ve Henderson, K. A. (2016). *Kamp liderliği, kamplarda liderlik ve programlama* (G. Günay, Çev.). Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Mengütay, S. (2003). Boş zamanları değerlendirme ve doğa sporları. Ankara: Ankara: *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 14 (1), 259-261
- Mertol, S. (2004). Çim kayağı. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.2, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Mitchell, R.J.(1983). *Mountain experience, the psychology and sociology of adventure*. Chicago: University of Chicago Press.
- Moynier, J. (2004). *Herkes için dağcılık* (1.bs). İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayınları.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nowak, M. A. ve Highfield, R. (2011). *Super cooperators. altruism, evolution, and why we need each other to succeed*. New York, NY: Free Press
- Osmanoğlu, H. ve Uzun, M. (2022). Sosyal bütünleşme ve spor: Suriyeli mülteci çocuklar örneği. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(47). 135-151.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2) , 77-84. DOI: 10.1501/Sporm_0000000043
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk Karataş, E., Savaş, B. Ç. ve Karataş, Ö. (2021). Beden eğitimi, spor ve oyunun sosyalleşme üzerine etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),1-16.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Paletli Yüzme. (2023, 1 Ağustos). Erişim Adresi: <https://tssf.gov.tr/paletli-yuzme/>.
- Parks, J. B., Zenger, B. R. K. ve Quarterman, J. (1998). *Comtemporary Sport Management*, Virginia: Human Kinetics.
- Plummer, R. (2009), *Outdoor recreation* (1.bs). New York: Published by Routledge.

- Polat, E., Akoğlu, H. E. ve Üzüm, H. (2019). Sporda sosyal bütünleşme düzeyi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiler ve etkileşimler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 233-249.
- Polat, M. (2020). Ahlaki kimliğin motivasyonel kararlılık üzerindeki etkisi, yükseköğretimdeki turizm öğrencileri üzerine bir araştırma, *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, T.B.M.M. 100. Yıl Özel Sayısı, 28-45.
- Priest, S. ve Gass, A. M. (1997). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign: Human Kinetics.
- Ragheb, M.G., Merydith, S.P. ve Burlingame, J. (1995). *Free time boredom*. Ravensdale, WA, USA: Idyll Arbor.
- Reece, B. ve Reece, M. (2018). *Etkili insan ilişkileri bireylerarası ve örgütsel uygulamalar* (B. Ural Çev.). Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., ve Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence, *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sanay, E. (1985). *Genel sosyoloji dersleri*. Ankara: Gazi Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu Basımevi.
- Sani, F. (2004). Kürek. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.4, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Sarıçam, H. ve Kırgıl, B. (2013, 3-5 Ekim). Öğretmenlerin iyilik hali ile motivasyonel kararlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. IV. Eğitim Yönetimi Forumu (EYFOR-IV), Balıkesir, Türkiye.
- Sarol, H. (2013). *Uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Serarslan, M. Z. ve Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi. *Pazarlama Dünyası Dergisi*, 2(9), 28-30.
- Serçek, S. ve Özaltaş Serçek, G. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51),1-21.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi* (Geliştirilmiş Baskı). Ankara: Beden Eğitimi ve Spor Yayınları.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevindik, Ü., Akgül, B. M., Ayyıldız Durhan, T. ve Karaküçük, S. (2022). Elit sporcularda boş zaman eğitimi ve rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 243-257.
- Seyis, S. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin motivasyonları ve duygusal zekaları ile 72 akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Sheel, A.W. (2004). Physiology of sport rock climbing. *Br. J. Sports Med.*, 38(3), 355-359.
- Sturm, G. ve Zinti, F. (1986). *Kaya turmanma teknikleri* (L.O. Çıkıgil, Çev.). Ankara: Anadolu Dağcılar Birliği Yayını.
- Subaşı, H. D. (2013). *Obabaşı ekipbaşı el kitabı*. Ankara: Türkiye İzcilik Federasyonu.
- Szanto, C. ve Dallos, F. (1987). *Olympic kayak and canoe hand book*. China: Uluslararası Kürek Federasyonu
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi, doğu anadolu örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18(1), 261-278.
- Tercan, T. (2004). Dağcılık. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.2, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Terzioğlu, A. E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakóltesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 11-13.
- Top, E. ve Türkmen, Y. (2021). Bedensel yetersizliği bulunan sporcuların sosyal bütünleşme ve egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler. *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 387-398.
- Torkildsen, G. (1996). *Leasure and recreation management*, London: Psychology Press
- Turhan, M. ve Çetinsöz, B. C. (2019). Duygusal zekâ ve motivasyon arasındaki ilişki, turizm programı öğrencileri üzerine bir araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 268-287
- Türkdoğan, O. (1988). *Değişme kültür ve sosyal çözölme*, İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınları
- Türkkahraman M. ve Tutar, H. (2009). Sosyal Değişme, bütünleşme ve çözölme bağlamında toplumda farklı kültür ve anlayışların yeri ve önemi, *Uluslararası Alanya İşletme Fakóltesi Dergisi*, 1(1),1-16.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. anatolia, *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Urcan, N. (2015). *Geleneksel tırmanış*. İzmir: Ajans Ankara Reklam Tasarım.
- Ülker, İ. (2006). *Dağlarımız dağ sporları ve dağ turizmi yüksek dağlarımız ve kayak merkezleri* (1.bs). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Üren, C. (2004). Yat ve yelken. *Morpa Spor Ansiklopedisi*, C.5, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Weinberg, R. S. ve Richadson P. A. (2008). *Başarılı hakemliğin psikolojisi*. (R. Ekmekçi ve T. Toros, Çev.). Denizli: Gültürk Ofset.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C. ve Soyer, F. (2019). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Sakarya: ERPA Yayınları.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, A. A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

- Yetim, A. A. (2008). *Sosyoloji ve spor*. (3.bs). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A. A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, Y. (2019). *Scuba dalış alanlarının çok kriterli karar analizi ile sınıflandırılması ve bu alanları kapsayan bir dalış seyahati rotalaması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Yıldız, S. ve Bektaş, B. (2021). Bireylerin rekreatif amaçlı bisiklet kullanma deneyimlerinin nitel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 14-31
- Yılmaz, B. (2006). *Doğa sporlarına katılımın sosyal bütünleşmeye etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yılmaz, B., Karlı, Ü. ve Yetim, A. A. (2006). Sporda sosyal bütünleşme ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4), 3- 18.
- Yumuşak, S. (2008). Performans değerlemesinin etkinliğine etki eden faktörlerin tespitine yönelik alan araştırması. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 44-62.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Neyir Reklamcılık.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Zorba, E. (2009). *Herkes için yaşam boyu spor* (1. bs). Ankara: Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu.

DİZİN

-B-

Bisiklet, 21, 55, 61, 90

-D-

Dağcılık, xiv, 11, 12, 13, 14, 15, 55, 61, 88, 92, 93, 99

Doğa Sporları, 4, 5, v, viii, 9, 11, 22, 27, 28, 29, 38, 79, 80

Doğa Yürüyüşü, 11, 12, 55, 61

-H-

Hiking, 11, 13

-M-

Motivasyon, v, ix, 42, 43, 44, 45, 46, 89, 92

Motivasyonel Kararlılık, 4, v, ix, xii, 56, 57, 64, 65, 68, 74, 75, 84

-P-

Performans, 100

-R-

Rekreasyon, v, ix, xi, xii, 1, 9, 34, 35, 37, 38, 39, 56, 64, 65, 66, 70, 71, 76, 77, 78, 92, 93, 94, 95, 97, 99

-S-

Serbest Zaman, viii, 9, 31, 76, 79

Sosyal Bütünleşme, 4, v, ix, xi, xii, xiv, 47, 48, 49, 57, 64, 65, 66, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 86

Spor, 2, 3, 5, v, ix, xi, 3, 6, 7, 8, 10, 15, 37, 45, 46, 55, 61, 62, 63, 69, 70, 72, 73, 75, 80, 83, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101

-T-

Trekking, 12, 13

-Z-

Zaman, viii, 24, 30, 31, 44, 77, 84, 94